

286
511



始



~~286~~
~~511~~

家事の新研究

特116
520



事の新研究

大正
15. 10. 14
所蔵



家事の新研究



家事の新研究 第二篇 目次

第二篇 家庭の實務

第一章 食物

第一節	食糧	一
第二節	食糧の變更	二〇
第三節	日常食品	二八
第四節	製造食品	七八
第五節	調味品	一〇二
第六節	飲料	一一二
第七節	食物の調理	一二五
第八節	食事及び献立	一四二

第二篇 家庭の實務

家庭の本義を明にし、家庭の存立に必須なる素因を詳にしたる後にありては家庭の支持を圖り、之が繁榮策を講せざるべからず。茲に於てか家庭の物質的生命を保続する道を研究し、之に關する規準、原則を了知せんと努めざるべからず、而して家庭の物質的生命に就きて完全なる保続を實現せんとあらば専ら衣食住の經濟的解決に據ること肝要なりとす。然るに従來世に稱へらるゝ所の衣食住とは衣を重んじ食と住とは之に次げるとの意に基づくに非ざるべし、蓋し吾人の生命が食物の攝取に據るは根本的にして青天井生活は人生の始原期に於て永きに亘れり、被覆を用ふるが如きは遙に遅れて現はれたる事實なり。されば家庭の實務を講究するに當りては食物を先にし、次いで住宅、衣服に及ぶに理由あり、而も家事科に於ては食物を始めとし順次に衣服住宅を説くこと便

なりと考ふ。

二

第一章 食物

人は生る爲に食ひ、食ふ爲に生るものに非ず、而も一定の規準に則りて食はざれば生命を完うすること能はず、營養の原則を辨へ、食物の利害を悟りて所謂生る爲の食なる意義を闡明にすること極めて適切なりとす。

生活體

生活體は「エネルギー」即ち活力が間斷なく實現するの府なり。活力の發動は原形質内に起る化學作用に據るものにして酸化を以て根柢と爲す。酸素は外界より入りて原形質を燃焼し、酸化作用は實に生活力の本源たり。酸素は呼吸に依りて原形質内に收受せられ、原形質に對する酸素の作用は呼吸作用と稱せらる、然るに此の酸化作用は原形質を破壊消耗して滓渣の生出を見、之を除去すべく排泄は行はるるなり。而して消耗に消耗を重ねんか、原形質は遂に全滅すべきを以て自體を保続せんに

は外界より特殊の物質即ち食物を攝取せざるべからず。食物は消化作用の下に適宜の變化を受けて原形質に吸收せられて新原形質を製造すべく同化せらるるなり。斯の如くにして原形質は自ら營養して生命の持續保全を完了せるが、原形質の破壊は新しき營造物に對し密切なる關係を有するを以て前掲の各種機能を總括して營養機能とは稱するなり。従つて營養機能は生體と外界との間に行はるる各種物資の交換を按排する機能なりと云ふを得べし。

食物の種類

食物の種類 食物は消化器に入りたる後、身體の組織を補修するに必要なる素質并に體温の發生に缺くべからざる材料又は發育の完からざる體軀の成長に充つべき物質を供給するものにして其の根本的性質は血液を組織する要素の少なくとも一と同様なるにありて消化の結果、此等要素の一たるに變るべし。物理的狀態に依りて固體食物と液體食物とに分たれ、本原に基づきて礦物性、植物性、動物性に分たる。

此等食物の成分は極めて複雑なるも、化學上の見地より類似蛋白質、

三

蛋白質

炭水化物及び脂肪の原質的三級に類別せらる。甲者は蛋白質 (albumine) を始めとし、筋肉質 (myosine) ・乾酪質 (caseine) ・纖維質 (fibrine) ・骨角質 (osine) ・軟骨質 (chondrine) 等の動物性素質以外に植物性の荳質 (gluten) ・「レギツミン」(legumine) ・等を包括して炭素・窒素・水素及び酸素の四元素并に少量の硫黄・磷素及び礦物質鹽類・等を含めるが、食物中にて最も重要視せらるる所以のものは原形質と成分を同じうするにありて他の食物の代用を許さざるに基づけり、而して本級の食物は酸性状態にあるときは胃液の「ペプシン」(pepsine) 即ち胃液素に依り、中性若しくは亞爾加里性なるときは唾液の「トリプシン」(trypsin) 即ち唾液酸酵素に依りて消化せられて熱若しくは酸類の爲に硬化することなき液體蛋白質たる「ペプトン」(pepton) と成るなり。乙者は澱粉・糖粉・等を包括して炭酸・水素及び酸素を含む、澱粉は主として植物中に存するも、「グリコゼー」(glycogene) 即ち肝液素の如きは動物性に屬するが、唾液及び唾液は會して葡萄糖に化す、糖質食物の葡萄糖 (glucose) 及び「レビッロース」(levulose)

炭水化物

脂肪

は消化作用を経ずして直に同化せらるるが、「サツカローズ」(saccharose) 即ち蔗糖は腸液の「インブールチン」(invertine) に依りて消化せられて「グリコース」及び「レビッロース」に變質するに非ざれば同化せらるることなし。丙者は油、脂、「バタ」等を包括して炭素及び水素と少量の酸素とを含めるが、「リスリン」(glycerine) と或脂肪酸との化合物にして主要なるものを「オレイン」(oleine) ・「ステアリン」(stearine) ・「マルガリン」(margarine) とす、唾液の働きを受くるや、一部は石鹼化せられて脂肪酸と「リスリン」とに分解せらるるも、一部は乳化化するに止まれり、乳化とは乳汁が微細なる乳滴より成れるが如く、油質が微細なる油滴と成りて包溶液の中に存在するにありて單純なる物理的状态を呈するに止まり、何等化學的作用の加はりしに非ず、従つて脂肪の一部は眞の消化を受けざるものと知るべし。甲者に四素的食物・窒素含有物の稱あるに對し、殘餘の二者は三素的食物・無窒素物と呼ぶる。又此等の原質を悉く含有する食物を完全食物と唱ふるも、現に實在するものは乳のみに限られ、

礦物性食物

六
乳汁の一〇〇〇瓦は鶏卵の五〇瓦に匹敵せり、従つて食物の多くは不全にして一種若しくは二種を包有するに過ぎず。
廣義に依れる食物には酸素の加はるべきこと勿論なるが、礦物性食物即ち水・食鹽・其の他の鹽類は吾人の身體に對し極めて肝要なるに拘らず、消化器官を通過するに當り、何等の變化を受けず、其の儘吸收せらるるを常とす。

水

水は身體の組織に對して重要なるのみならず、滋養質を溶解して吸収を容易ならしめ、又有害無益なる老廢物を體外に排泄する等、其の效力極めて緊要なるものなり。

鹽類

鹽類は營養上必要缺くべからざるものにして亞爾加里は細胞質の要素を爲すのみならず、「マグネシウム」と共に専ら骨の構造に資し、鐵鹽は「ヘモグロビン」の製造に與れるが、此等の鹽類は概ね食物中に含有せらるるを以て特に食物に添加するの要なしと雖も獨り食鹽のみは殊に攝取せざるべからず、而も食鹽の要求日量は二瓦を以て足れりとするも、

食鹽

調味品として慾望せらるるが爲め通常大人の食鹽攝取日量は平均十七瓦に達すと云ふ。

刺激食物

食物視せらるる物質にして腸胃を通過する際に變化の極めて少なきあり、或は何等の變化を受くることなく排除せらるるあり、連絡的・彈力的の纖維質の如き物質は殊に植物性食物に多くして消化液に抵抗する纖維膜の爲に滋養素の包まらるるに因るものとす、而も燃焼を調節して發動の増減に干與するに止まらず、熱の力化を助長する上に有效なる珈琲・茶・「カカオ」等に助熱食物又は非消耗食物の名を附するなり。此の種の食物に攝取上留意すべきものある次第は推知するに難からざるべし。
蛋白質及び鹽類は身體の發育維持に必要なが故に構成的營養物と呼ばれ、炭水化物及び脂肪は活力并に體温を生ずるものにして機能的營養物又は熱量的營養物と唱へらるるが、「リービグ」は身體の組織を新にすべき造形的食物と體温を發生する呼吸的食物との別を設けたり。而も斯の如き區別は絶對なること能はずして窒素的食物即ち「リービグ」の所

謂造形的食物は體温と精力との二者を生じ、呼吸的食物もまた組織の營養に當れり。

俗間に行はるる所に従へば消化の難易に基づきて輕食物と重食物とに分たるるが、前者は容易に消化し得るものにして後者は消化の遅くして困難なるものを云ふなり。而も調理に俟つこと多く難易は一定せざるなり。

食物の變遷 吾人の生存に必要な食物が原始時代にありては自然的事情乃至共存的事情の爲に左右せられて全然採取・獵獲・漁得の結果に俟ちしこと明にして草根木實を主として山間谿谷の地に於ては野獸野禽の肉を交へ、海濱河岸の土に於ては貝類・魚類を加へたるも生食せしを以て芽食・根食・果食・蟲食・貝食・魚食・鳥食・獸食・等の各派を出だし、生存状態の如きは殆ど禽獸と違ふ所なかりき。而も文化の進むに及びては助成的事情は徐に發展して生産は地方に依りて趣を異にし、體質・氣性は特殊の状態を呈するに墜りたるも、依然として氣候風土の影響

響を蒙むること著しく、寒國の大食・熱國の寡食の外に漂遊者は乳汁・「バター」・「チーズ」を用ひて乳食派と成り、定住者は麥類・玉蜀黍・粟・稗・黍・等を用ひて穀食派を爲せしが、「ナツメヤシ」・「パンノキ」・「タロ」・「バナナ」等に據れるものも存せしなり、孰れも火食を行ひて煮焼は漸く進展して調味の術は發達し、飲酒の樂も現はれたり。斯の如くにして營養が漸次に改善せられて舊時の食物の廢棄せられたるは職として食物に對する努力・熱心の致す所と斷せざるを得ざるなり。而も積成的事情の大に加はりたるが爲め食物の發展に關する程度・趨勢は一樣なること能はず。宗教の干涉に著しき者ありて耶蘇教が肉食に寛なるに比し、佛教は鳥獸肉の食用を嫌忌すること甚しく、各種の迷信は食物に對する愛憎を逞しうせり。流行も亦食物に影響すること頗る顯著にして下劣なるものを排除するに功ありしに相違なきも、養價の存否を闡明するに違あらずして猥に新種を採擇するの罪なしと云ふべからず。調理の方法に大なる進歩ありて食物の利用を見るべきもの多く、粗

食は一躍して精食に化せしは咎むべきに非ざるも、旨味を過重するの結果、養分の損失を意に介せずして主客の轉倒を誘致するが如きは極めて面白からず。製造食品に偉大なる發展を目撃するに臻りたるは調理上の煩累を減却せんとするに因るべきも、其の效果は必も有利なりと稱すべからず、品質の整齊に得る所あるに拘らず、精米・製粉・等の發達が養分の損失を招くと共に價格の昂騰を來たすなり、食物の調和より見るときは反つて數種を合せて攝取するが如き煩雜を忍ばざるを得ず。而も食物の貯藏に空前の發達ありて罐詰・冷蔵は現れて交通の利便と相提携して著しく集散區域を擴張したるが爲め食物の質と量とに資すること極めて大なりと雖も一面には吾人の慾望をして過度に増長せしむるの弊ありて家庭の生存状態を攪亂するの虞なしとせず、特に警戒するの要あり。

食物の攝取 食物に據りて身體の營養を完うするの實際は機構の要求に基づく感覺たる饑渴の爲に促され、外界に於ける食用品の選擇と攝取とに俟たざるべからず。而も選擇に本能的なると推理的なるとの別あり

て、甲者は主として嗜好に據れるが、消化液の心理的分泌に關係深く、食慾を誘起すること少なからず、而も旨味が常に好果を伴はざるを惜む、乙者は滋養的若しくは治療的結果を主眼とするが故に效能は嗜好を壓倒するに臻るなり。要するに健康者が守るべき道理ある營養は嗜好と效能とを兼ね備へざるべからず。身體を完成し、消耗を補ひ、體温を保ち活力を生ずるが如き資質ある食物をして効果を完からしめんには之が品質に重きを置くに止まらず、其の分量をして適度ならしむること肝要なり。蓋し一家一族の健康を保持せんには各自の體質・年齢・勤勞等を斟酌するのみならず、生活の程度并に風土の特狀に意を留めて食物を攝取せざるべからず。

第一節 食糧

食糧即ち日糧 (ration alimentaire) は二十四時間内に攝取せらるる各種食物の總量にして各自の要求と消費とを過不足なく掩ふときは保健食糧 (ration

(entretien) 或は平衡食糧 (ration d'équilibre) と稱せらる、而して食糧の計算を容易ならしめん爲に周圍の温度が攝氏の十五度なるに際し、静止の状態にある成人に就きて普通の生理的活動が要求する食物の分量を測りて食糧算定の基礎と爲すを常とす。某者の要求を測算するは尿・尿・汗・涙・皮脂・切爪・其の他の排除物・等を悉く計上するにあれども、此等の渣滓は生活的物質の同化及び損耗に關する化學的消費と體温働作の如き精氣的消費とに分屬するを忘るべからず。而して或程度の働作若しくは或温度の支持を得んが爲には遊離せる「エネルギー」の適量を交附するの要あるが故に力の平均に關する原則に従ひて凡ての働作は之を均勢に保つべき熱量に換算し得るを以て幾「カロリー」かに測定せられたる力の消費を掩ふことは之と同量の熱を生ずる酸化性食物の適量に依ることに歸するなり。

されば食糧なるものは二箇の目的に達せんと努めざるべからず。其の一は生活的物質の複成に資すべき造形的食物 (aliments plastiques) に依りて同

造形的食物

化的統合及び組織的繕償に關する要求に満足を與へんとするにあり、斯る性質を具ふる物質は蛋白質及び鑛物質なりとす。其の二は遊離せる「エネルギー」に豊にして容易に酸化すべき支力的食物 (aliments dynamophores) に依りて働作より起る損失を補ひ、一定の温度を保持せんとするにあり、斯る性質を具ふる物質は油脂品・炭水化物・酒精なりとす。

造形的食物 (一) 鑛物質は生活體の發動的基礎を爲すを以て之が損失は直に償はざるべからず、モーレル (Maurel) に従へば生活物一肝に對する各種鑛物質の比量 (瓦) は〇、二五の食鹽・〇、〇六の「ポツタース」・〇、〇一五の石灰・〇、〇〇五の苦土・〇、〇〇二の酸化鐵・〇、〇五の磷酸・〇、〇六の硫酸にして直接に食用せらるるは唯々の食鹽あるのみ。(二) 類似蛋白質 (albuminoides) は皆て信せられし如く要求せらるることなきも、一定の限度に達せざるときは排除せらるる窒素が攝取せられたる窒素を超過するに因りて營養的窒素の不足は組織の破壊を以て償はるる次第を推定し得るなり、而して純蛋白質の最少量は生活物一肝に

付平均一瓦と爲す。又造形的効力より見るときは蛋白質が動物性なると植物性なるとの間に何等の差別なきや否やは今に解決せられざる問題なるが、渣滓・刺戟・等に關しては前者が後者に勝れるは事實なりとす。尙ほ一言を要するは礦物質及び類似蛋白質は必要缺くべからざる食物にして他の食物を以て之が代用に充つること能はず、砂糖・澱粉・脂肪は孰れも直接に活質の損失を償ふこと能はざるも、蛋白質は燃燒して活力の要求及び働作の消費に對し満足を與ふるに缺くべからざる熱を發生せり。

支力的食物

支力的食物 吾人の精力的消費は三面に亘れり、其の一は生理的活動にして心臓・肺臓・分泌・内熱的同化統合・等の働作に關し、其の二は體温の支持に關し、其の三は外界に於ける活動に各種の勞働・勤務に關せり、而して心理的活動は今日まで分離せらるるに臻らずして生理的活動中に包括せらる。休止の状態にある中位の成人に係る精力的消費の合計は二〇〇八「カロリー」「カロリー」(Kilocalorie)は一瓊の水の温度を攝氏一度だけ高むるに必要な熱量を云ふ。と註せられ、

生理的活動の一八八「カロリー」・體温支持の一六〇五「カロリー」・外部活動の二一五「カロリー」より成りて毎盃毎日の熱量は約三二「カロリー」に當れるが、年齢・勤勞・等は著しく影響すと知るべし。

幾「カロリー」かに計上せらるべき消費は同量の「カロリー」的物資の補償に依りて掩はるべし、而して斯る補償は脂肪・炭水化物・酒精乃至蛋白質・等の如き酸化し易くして遊離「エネルギー」に豐なる物資の形狀の下に行はるるが、此等の物資中蛋白質を別とし、其の他は孰れも容易に燃燒して水と炭酸とを與へ、毎瓦の熱量は脂肪の九「カロリー」・炭水化物の四「カロリー」と算定せらる、従つて脂肪の三、三瓦若しくは砂糖の七、五瓦は中位の成人に對し毎盃毎日の精力的消費を掩ふに足るべし。

支力的食物は脂肪及び炭水化物に限らるるに非ず、蛋白質及び酒精も亦同種の食物中に算せらるるが、就中酒精は遊離「エネルギー」に豐なりと知らる、蛋白質の「カロリー」的價值を四、七「カロリー」に計上

すれども、機構内に於ける蛋白質は一面に外熱的分解に與かると共に他方に内熱的同化總合に關するを以て結局精力的價値は三「カロリー」に降り、活肝の精力的消費を掩ふには一〇瓦の蛋白質を必要とせり、加ふるに蛋白質の燃焼は不完全にして時に或は有害物を遺棄することあり。酒精に關しては毎瓦に付七「カロリー」を發して完全に燃焼を遂ぐるも、用量の少なきを要す、而も有毒にして苛性を帯ぶるの缺點あり、強性の酒精的飲料は消化液の分泌を弱め、永き中には肝臟・腎臟・神経系統を冒し、迅速なる燃焼に依りて興奮を誘ふも暫時にして麻酔を催すを常とす。又「アルコール」に伴ふ「エーテル」及び有毒揮發質は香氣と旨味とを添ふると共に飲用上の危害を増大す、是れ「アルコール」の使用を禁止せざるも日糧に入るべきものは麥酒若しくは輕質の葡萄酒乃至少量の清酒に限らるるなり。

水

水。水の要求は排除せらるる水量と共に消長す。而して水の排除は三路に據れるが、休止の状態にある中位の成人に尿に依る一二二〇瓦・屎

に依る一一〇瓦の外に、皮膚と肺臟とに依りて九四〇瓦を排除して生肝に付三七瓦の割合を示せり。然るに排除せらるる水は食物中に存する七五〇瓦・飲料の供する一二〇〇瓦・機構中に於ける水素の燃焼に基づく三二五瓦より來れるものにして日糧たる三七瓦の水は水素の酸化に依れる五瓦・食物に存する一一乃至一二瓦・飲料の供する二〇瓦より成れり。而も勤勞・外界の高温は排除をして旺盛ならしむるを以て水に對する要求は之に伴ひて大に増加するなり。斯の如くにして眞の飲料は水にして、渴を癒すに用ひらるる各種の飲料に關する價値は含有水量の多寡に據ること當然なり。

日食糧

日食糧。養畜學者は久しき以前より食物の日糧に關する完全なる利用と最高の效果とを保有するの目的を以て各種營養素の間に於ける關係を明にし原則を設定せざるべからずと提唱せしが、生物學者并に醫士は斯の所見を人身に適用せんことに努めたり。斯の如き關係を算定する爲に選みたる起點は二箇にして人體一肝に對する不可換蛋白質の分量を一瓦

とし、之に必要な「エネルギー」を三二瓦と爲すにあり、然るに一瓦の蛋白質は三「カロリー」に當り、「アルコール」の吸収を一肝に付〇五瓦以下に限り、脂肪と炭水化物との割合を一と四、五とに爲せば日食糧即ち保健食料は次表の如くなるべし。

營養素	瓦	カロリー	一日の食糧
蛋白質	一、〇	三、〇	七、八五
脂肪	一、〇	八、〇	六、〇
炭水化物	四、五	一六、〇	三〇、四〇
酒精	〇、二	三、〇	三、〇
			一五、〇〇

然れども實際に於ては (一) 日常食品の複雑なる組織 (二) 調理に基づく變化 (三) 食事及び消化に關する損失に依りて改算を加へざるべからず。

營養素	瓦	カロリー	營養素	瓦	カロリー
類似蛋白質	一、二〇	三、六〇	炭水化物	五、〇〇	二〇、〇〇
酒精	〇、五〇	三、五〇	水	二、三〇	九、〇〇
脂肪	一、〇〇	八、〇〇	熱量合計	三、五、一〇	

尙ほ一言を要するは近時生活難の弊漸く高く、之を救済するの一法として安價生活を唱道するもの少なしとせず、營養の趣旨だに遂行せられんには經濟の道に適ふが故に何等異議を挟むべき理由の存せざるのみならず、寧ろ貴賤懸絶するを當然なりとす。而も營養の根本義を顧みずして徒に安價主義に拘泥し散漫なる知識に基づきて要求の轉換を實現せんとするは思はざるの甚しきものと云はざるべからず。蓋し營養なるものは身體の消耗を補ふにあるを以て類似蛋白質に重きを置くこと當然なれども、畢竟するに各種の「アミノ」酸を生出して種々なる生理的要求に應ずるが爲めなり。然るに類似蛋白質は廣く動物界と植物界とに亘りて幾多の含有窒素物を包括するが故に之より發生する「アミノ」酸の性質分量は勿論均等なること能はずして、其の效果には著しき差異の伴ふこと明瞭なりとす。従つて各種食物中に含有せらるる蛋白質の分量のみにて品質の優劣を判定し若しくは高價なる甲者に代ふるに廉價なる乙者を以てするは當を得たかりと爲し難し。要するに食物に對する研究は今に功

稚なるを免れざれば確乎たる理據に乏しき新説の爲に誘惑せられざる様注意すること肝要なりとす、而も成分の複雑なる原料を用ひ、之に變化多き調理法を施すは頗る有利にして結局安價生活を實現するに資すべきこと大なりと知るべし。

第二節 食糧の變更

身體の健康を保持するに必要な食物の品質分量は相俟ちて所謂保健食料を爲すものにして一種の營養標準を指示するなれども、實際にありては食物の特質以外に、各自の特性・體質・教育・嗜好并に周圍の事情等の影響を受けて變差を生ずるなり。休止の状態にある中位の成人に關する食糧が總べての他の食糧に對し標準視せらるるは事故の最も少なきが爲にして計量上に困難少なきに據れり、而して日常生活に關係の淺さからざる事故様々にして悉く枚舉すること能はざれども、主要なるものは年齢・兩性・動作・氣候・人種の五項にして如何なる影響を食糧に及ぼすかを明にせんとす。

年齢に依れる變更

年齢に依れる變更 吾人の生命は總べての機構に關する生命と同様に若期・壯期・老期を有せるが、甲期にありては収入は支出に勝り、乙期に於ては損得相償ひ、丙期は消耗の激しからずして利得の殆ど皆無なるを特徴とす、従つて生計に對する食糧は壯期に比し、若期に強く老期に弱きを例とす。

兩性に基づける變更

兩性に基づける變更 營養的要求が男子に比し婦人に少なきは事實にして、體重の稍々劣れると働作の激しからざること據れり、而も生計より考ふるときは一時的消費が男子に比し女子に少なかるべき何等精確なる理由を有せず、従つて成人に對する日食糧は其の儘女子に適用し得ること明なるも、體重と働作とに關する次第に留意するの要あると共に

動作に據れる變更

動作に據れる變更 休業の状態に於ける成人の保健食糧は働作の最低限に關する食糧なるが故に勤勞に増加を見るときは機能的同化と精力との限外的消費を伴ふを以て食糧の増加を促さざるべからず。而して勤勞

に勞働と勤務との二派の存するあり。甲者に関してはリウブネル及びキ
 ルンは外部に於ける各種の勞働に對して左表の如く「キログラムメート
 ル」重量一疋を一米突の高處に引ど「カロリー」を計上したるが、工夫の平均體
 重を六五疋とすれば休止の狀
 態にある成人の毎疋に關する
 約三二「カロリー」に對して
 毎疋に付次表に依り幾「カロ
 リ」を追加して補充的消費を

1 事務員	八、〇〇〇	一八八
2 畜工、電気工	一四、〇〇〇	三三〇
3 農夫	一九、〇〇〇	四四七
4 鐵夫、假工	二五、〇〇〇	五八八

キログラムメートル
 カロリー

1 少働作.....三	2 不働作.....五	3 強働作.....七	4 激働作.....九
-------------	-------------	-------------	-------------

掩はざるべからず、然るに外部的動作は體重の昇降と移動とに依りて實
 測せらるるものなれば内部的動作に關する約四倍の精力的消費を算入す
 るの要あるが爲め前に掲げたる毎疋の増加「カロリー」は次の如く成り
 て

1 少働作.....五	2 平働作.....七	3 強働作.....一〇	4 激働作.....一三
-------------	-------------	--------------	--------------

結局毎疋に關する「カロリー」の全量は左の如くなるべし

1 少働作.....三七	2 平働作.....三九	3 強働作.....四二	4 激働作.....四五
--------------	--------------	--------------	--------------

而も精力的消費以外に機能的同化を掩ふべき造形的消費を算入すると
 共に各種滋養素の效力に準據し、調理及び不消化に依れる損失を加へん
 か

	(瓦)	蛋白質	脂肪	炭水化物	酒精	全カロリー
1 少働作	一、五〇	一、〇〇	六、〇〇	〇、五〇	四〇	
2 平働作	一、七〇	一、〇〇	六、五〇	〇、五〇	四三	
3 強働作	一、八〇	一、二五	七、〇〇	〇、七五	四八	
4 激働作	二、〇〇	一、五〇	七、〇〇	一、〇〇	五三	

以上記する所は西洋人の調査に係る標準的指數なるが實際に臨みては
 尙ほ業務の種類が影響を及ぼすこと少なからずと知るべし。我が國人に
 關する調査に就きては稻葉博士の研究の一端を紹介せんとす。

種別	蛋白質	脂肪	炭水化物	總熱量	利用熱量
1 農夫	一〇一、八八	二四、二四	五九七、三六	三〇九一	二八七七
2 工	一〇七、三八	二五、九三	六一七、三五	三二二八	二九八一
3 消防夫	七三、八九	六、八三	五六九、四四	二七〇一	二五八五
4 農夫	一〇一、五四	九、〇三	五六七、八三	二八二九	二七〇四

表中の甲種農夫に關する體重一軒に就きての攝取熱量は六〇「カロリー」にして利用熱量は五五「カロリー」なるが、乙種農夫の攝取熱量は六三「カロリー」にして利用熱量は五八「カロリー」なり。

次に兵士・學生・店員・囚徒に關する調査に就きて記さんに

種別	蛋白質	脂肪	炭水化物	カロリー
陸軍兵	八四、八一	一四、八〇	五三三、七〇	二六六九
海軍兵	一四五、三五	五三、五三	五五二、七四	三三五九
高等師範學生	一一四、八五	三一、四〇	六三四、九九	三三六六
陸軍士官學生	八三、〇七	一一、六七	六二二、四四	三〇一八

攻玉舎生	七八、六六	一一、六六	四七〇、一〇	二三六七
二松學舎生	六九、七八	一〇、〇四	四四九、六二	二二二二
釜後屋店員	五四、八〇	五、九八	三九四、一六	一八九五
監獄囚人	五六、七二	七、五九	四四六、八〇	二一五四

前記の指數に基づきて我が國人の標準食糧即ち體重十三貫乃至十四貫の勞働者が攝取すべき食料は次表の如くなるべきも、非勞働者に要する

蛋白質	脂肪	炭水化物	總熱量
二〇〇瓦 (二十七瓦)	二〇瓦 (五瓦四分)	四〇八瓦 (一一二八瓦)	二五六四「カロリー」

平均熱量は二二〇〇「カロリー」内外にて充分なるべし、斯くして邦人所要の熱量即ち營養分量は體重一貫に付、勞働者の約一八三「カロリー」非勞働者の約一七〇「カロリー」と成り、兩者を合はせて平均すれば攝取熱量二四四五「カロリー」・利用熱量二二五〇「カロリー」・體重一貫に付攝取熱量一七四、九「カロリー」を得るなり。

季節及び氣候に據れる變更

季節及び氣候に據れる變更 皮膚的放射及び肺臟的發散は外部の温度

に關すること淺からざるを以て熱の消失は温度の昇降に伴ひて増減し、食糧は夏季若しくは熱地にあると冬季若しくは寒地にあるに從ひて變化す。而も造形的食物は機能的同化に關係深くして働作と共に消長するも、季節及び氣候に對して沒交渉なるが爲め樺太にあると臺灣にあるとに拘らず、同じ働作に對して必要な蛋白質の分量は變更せざるも、精力的消費を掩ふべき支力的食物の分量には大差あるを認むべし。モールに從ひて季節及び氣候に關する毎斤の熱量を指示すれば熱國の暑候は三〇、熱國の寒候及び温地の暑候は三五、温地の中間候及び寒國の暑候は四〇、温地の寒候及び寒國の中間候は四五、寒國の寒候は五〇なり。此等の熱量を寒國并に冬季にありては脂肪乃至酒精に求め、熱國及び夏季にありては炭水化物に據るも、酒精は嚴禁せざるべからず。而して熱帶地方に接近するに從ひて動物性の窒素質營養物を漸次に減却するは極めて身體に適合するものと知るべし。

飲料に關しては特殊の注意を拂はざるべからず。冬季及び寒國にあり

ては蒸散作用の鈍きが爲め飲量の少なきを例とし、體重一斤に付一瓦以下の酒精を用ふるを防げざるも、煎茶の如き高温飲料に依るを優れりとす。夏季及び熱國にありては飲量は蒸散と共に増加すること當然にして水は唯一の飲料たるべし、而も飲料水の完全なるもの稀にして或は奇生物乃至病原體の如き有機物の潛在するものあり或は鹹味を帯び混濁なるを免れず、飲用するに際し、充分の濾過・殺菌等を施さざるべからず。

人種に基づける變更 地方的營養に關する永年の適應は機能的乃至解剖的變化を誘致し、邦人の腸がイギリス人のソレに比し稍々長きは事實にして植物的食物の利用に便なると共に西洋人の腸胃は小量的肉食に適するも、大量的菜食を厭ふを以て殖民地に移住するも尙ほ生國の慣例を守りて容易に土人の營養に馴れること能はず。攝取したる食物の利用率は人種に從ひて上下するが如く察せらるる事實あり、稟性の致す所なるにや或は久しき以來の慣習に因るにや、粗食に甘んじて而も健全なる發育を遂ぐるに珍らしからず。イギリス人・フランス人の不足とする所

心もエスバニア人・トルコ人の保健に充分ならずとせず、暫時の渡歐者にして往々邦人の營養不充分説を唱ふるものあるも輕しく信すること無用なるべし。

特殊の營養に適應し、永年の積成に據れる大國民は漸次の推移に従ふべきものなれども亦生存の特殊に關する大綱を保持すること肝要なり、獵に攝食法を變更し、新奇の營養法を採用するときは身體の衰弱を惹起し牽いて疾病を醸生すること罕ならず。就中殖民地に移居を試みるものが食物の良否に拘泥するは卑怯の誹を免れざるべきも、人種の特質を顧みずして生存の大要を忘るるものは無謀と云はんより寧ろ愚の至りと云ふべし。

第三節 日常食品

食料に適するものに種々ありて或は主食物に供せられ、或は副食物に給せらるるも、品質上より大別して植物性食品と動物性食品との二種と

爲すを得るなり。

(一) 植物性食品

植物性食品は味の淡泊なると素質の純良なるとの爲に營養上重要視せられ、穀類・野菜類・菌類・海藻類・果實類等に分屬せり。

穀類 穀類は食品中最も重要なるものにして主食物の多くは本種に屬す。

米には粳米と糯米との二種あり。前者は我が國人の主食物にして澱粉に富み、蛋白質に乏しからざるのみならず、食用に便にして消化吸収共に容易なるを多とす。飯に炊きて常食と爲すの外、酒類・麴等に製す。後者は養分に大差なきも粘り強く、味の美なるが爲め強飯・餅・菓子等に作る。

稻の實即ち粃に就きて糠摺を施し、外皮（糠殼）のみを去りたるを玄米と云ひ、内皮（糠層）をも除けば白米と成る。玄米は白米に比し滋養

質に富めるも、味は白米に及ばず。近來日常食品として玄米の優れるを説くものあり。衛生と經濟とに關し理由あるを認むるも、消化率低きが故に兵舎・監獄并に坐食者以外には概して利益少なるべし。又半搗米は古來農家に於て食用せらるるが、白米と玄米との利害を折中したるものと知るべし。

白米	水分	粗蛋白質	粗脂肪	可溶性窒素	粗纖維	灰分
玄米	水分	粗蛋白質	粗脂肪	可溶性窒素	粗纖維	灰分
13.91	13.30	7.72	0.77	7.79	0.25	0.57
8.80	2.20	7.34	0.40	1.00	1.30	

米の品質は外見の良否に依りて定めらるるが目方重くして硬く、碎米の少なきを可とす。而して外國米は細長くして碎け易く味の不備なるを缺點とす。米穀に品等を設け、或は上中下の三段と爲し、或は一等乃至五等の差を認むるも、實際の差別は極めて困難なり。福岡縣の下等米と秋田縣の上等米とを比較せんか、上下の差別に意味の曖昧なるものあるを悟るに難からず。東京市内に於ては米の品種に五等を分つの習慣なるも、山ノ手の一等米にして下町の二等米に及ばざるものあること珍らし

からず、日本橋區と芝區とに就きて同等の米を比較せんか、前者に於て遙に優れるものあるを了知すること容易なりとす。要するに米の品質には相場式・問屋式・小賣式等の差異の存するありて同一の標準に依りて律すべく考ふるは實際を辨へざるの甚しきものと云ふべし。而も家々の嗜好慣習の加はるありて米の良否よりは寧ろ適否を判定せざるべからずして一層複雜を覺ゆるなり。

麥は米に亞げる佳品にして主食物たるの資あるも、蛋白質及び脂肪に稍々優れるものあるに拘らず、纖維多くして稍々消化し難く、味は劣れり。變種頗る多く、關東地方に産するは大麥にして關西方面に行はるるは裸麥なり。孰れも飯に炊ぎて食用せらるるが、麥粒は稍々硬質なるを以て豫め縛まさざるべからず。斯る不便を避くる爲に或は麥粒の外皮を剥ぎ取りたる後、粗く挽割り、或は蒸を加へ、「ロール」に懸けて平に壓潰したるものを米に交ふるときは食用に便なる米麥飯を得るなり。麥は米に比し價の廉なるのみならず、便通を好くするを以て坐食者・脚氣

患者・等に適するなり。

小麦は滋養質より見れば蛋白質に富めるを以て米に優れども、消化上稍困難なるが故に粉末に爲したる後に非ざれば食用に供すること能はず。硬種・軟種・被種・裸種等の變種ありて盛にヨーロッパ・アメリカ等に於て栽培せらるるが、我が國に行はるる普通の小麦にも赤白の二種を分てり。日本産と外國産との差異は主として麸質即ち蛋白質の多少に據れるが、麸質に富みて粘性多きものは饅飩・索麵・「マカロニ」・麸等を製するに適し、之に反し、麸質に乏しきものは粘性少なくて麵麩に作るに便なり。

蕎麥は各地に栽培せらるるが、信濃地方の産を以て最も著名なりとす子實より粉を製し、蕎麥掻若しくは蕎麥切に作りて食用す。ヨーロッパにては山地又は高地に於て黑麥若しくは赤麥の名の下に栽培して子實を麵麩に製し、菓子、粉汁に作る。

食品百瓦に付	蛋白質	脂肪	無窒素物	鹽類	水分	熱量
米	七、六	〇、六	八〇、〇	〇、五	一〇、〇	三六〇
大麥	一一、五	二、〇	七〇、〇	二、〇	二〇、〇	三五〇
小麥	一一、〇	一、〇	七六、〇	一、六	一〇、〇	三六〇
燕麥	一四、〇	六、七	六八、〇	一、八	一〇、〇	三九〇
玉蜀黍	八、五	三、五	七三、〇	一、五	二〇、〇	三六〇

野菜類 野菜類は乾物と青物とに區別し得べし。前者は豆菰類を主とし大豆・小豆・菜豆・等を含み。後者は蔬菜類を主として果菜・葉菜・莖菜・根菜・等に亘れり。

豆菽類は概して蛋白質に富み、澱粉・脂肪を含めるのみならず、鹽分にも乏しからず。然れども消化し易からざるを以て調理上に留意するを要す。

豆種	蛋白質	脂肪	炭化水素	豆種	蛋白質	脂肪	炭化水素
黑豆	四〇、二五	一八、二六	二一、九七	黑豆	二三、六九	〇、五六	五一、〇三
大豆	三六、七一	一七、四三	二四、九三	大豆	二八、八八	一、二九	四九、七四
小豆	二二、九七	〇、三八	五一、六七	菜豆	二〇、三六	一、〇七	五三、一九

大豆は豆菽類の中にて最要なるものなり、蛋白質と脂肪とに富める優良の食品なるも、粒の儘煮食するときは消化に便ならずして效能多からず。豆粉（黄粉・青粉）と爲して用ふる外、豆腐・湯葉・豆乳に六割餘に過ぎざるも、豆腐、湯葉に九割を超ゆるを見るなり。豆乳に優良なる素質の存するは當然にして豆滓も案外に養分多く、食用上決して捨つべきものに非ず。支那にては大豆より豆油を搾取して佳良なる食料油を得る

なり。又枝豆は軟にして消化し易き優良なる食物なり。變種頗る多く、白豆・黑豆・茶豆・青豆・斑入・等あり、斑入は一に鞍懸と云ひ、黒質白斑なるを鶉豆と云ひ、其の他に茶鞍懸・青鞍懸あり、黒色にして扁大なるを雁喰豆と稱す。

小豆に赤白の二種あり、赤小豆を優品とす、就中粒大く、色深紅なるを大納言小豆と云ふ、大豆に比し、蛋白質と脂肪とに於て劣れるが、澱粉多くして味にも及ばざる所あり。粒の儘にて湯煮を加へ又は餡に製したる後、甘味を添へて食するを例とす。綠豆は専ら餡に製し、菓子製造に供せらる。

食品百瓦に付	蛋白質	脂肪	無窒素物	鹽類	水分	熱量
乾物(菜豆、豌豆等)	二三、〇	一、六	六〇、〇	三、一	一〇	三三〇
青物(菜豆)	八、〇	〇、六	二五、五	一、八	六〇	一三〇
青物(小豌豆)	六、五	〇、五	一五、五	〇、九	八〇	九〇

蔬菜類は種類甚だ多く、悉く列挙すること能はざるも、根菜・莖菜・

葉菜・果菜・等に区分し、著しきものに就きて記する所あらんとす。蔬菜の多くは澱粉及び糖分に富めるものなれども、中には多量の水分と少量の鹽類とを含むに過ぎざるものあり。

食品百瓦に付	蛋白質	脂肪	無窒素物	鹽類	水分	熱量
葉菜	二、〇	〃	七、〇	一、二	九〇	三五
甘藍	五、〇	〃	九、〇	一、二	九〇	五〇
石刀柏	二、〇	〃	四、〇	〇、六	九〇	二〇
根菜	一、五	〃	一、〇	一、〇	九〇	五〇
朝鮮薊	三、〇	〃	一五、〇	〇、九	八〇	七〇
花椰菜	二、五	〃	五、二	〇、九	九〇	三〇

根菜

(一)根菜には應用の甚だ廣き菜菔を始めとし、蕪菁・胡蘿蔔・牛蒡・二十日大根、波羅門參・等あり、就中甘藷は主食物に準ずるの資を具ふと云ふべし。

菜菔は我が國に於ける重要蔬菜の一にして練馬・聖護院・櫻島・夏種・

於多福・等の變種あり。水分多く(九割五分)して固形物は炭水化物を主とす。菜菔の煮汁に旨味のあるは糖分と「アマイド」(蛋白質)とを含有するが爲めなり。煮食に適するものあれども、多くは漬物に製せらる。又乾製して切乾と爲す、美濃乾・尾張乾・等最も名あり。又葉に乾燥を加へて乾葉と爲す。因に記す、大根卸が消化酵素に等しき「ヂアスターゼ」を含有するは事實なるも、其の分量は甚だ少なきが故に効力は極めて微弱なりと知るべし。

蕪菁

蕪菁は各地に栽培せらるるが、殊に本州の中部に多く、天王寺・近江・聖護院・夏種・長種・小種・等の變種あり。煮食することあるも主として漬物に製せらる、殊に千枚漬を賞味す。

胡蘿蔔

胡蘿蔔に金時・丸・白・等の變種あり、赤色にして黄色を帯び、甘味あるを良品とす。煮食するを例とするが、野菜「ソツプ」に胡蘿蔔を加ふるは煮出汁に旨味あるが爲めなり。

牛蒡は本邦の各地に栽培せらるるが、大浦、瀧の川、梅田・等の變種

最も名あり、特殊の旨味あるを賞するも、繊維多きを惜む。

甘藷に唐芋・琉球芋・等の別稱ありて印度の原産なり、我が國にては中部以南の地に盛に栽培せられ、川越・八里半・十三里・琉球・等の變種を數ふ、其の塊根は多くの水分（約三分の二）を含み、固形分は澱粉（三割弱）を主とするが、葡萄糖（四分餘）は甘味を與へ、繊維（二分餘）は筋を爲す、蒸し若くは焼きて間食に供するの外、副食物としても用ひらる。又澱粉・酒精・等の製造に用ふ。效用の著しき實に重要蔬菜の一たるに恥ぢず。

(二) 莖菜に慈姑・青芋・白芋・蒟蒻・薤・葱頭・青葱・科葱・絲葱・韭・蒜・山丹・卷丹・天門冬・石刀柏・家山藥・蓮根・獨活・野蜀葵・芹・草石蠶・馬鈴薯・冬欸・等あり。

慈姑は澱粉に富める球莖を煮食に供す。卸潰を加ふれば調味に便なるべし。豆慈姑は小粒なるも味は前者に勝れり。

青芋は別名を白柄・早芋と云ふ、塊莖を煮食す。芋子の皮付の儘なる

を衣被と云ふ、蒸して間食の用に供す、味の淡泊なるを賞す。紫芋は別名を赤柄・晚芋と云ふ、塊莖を煮食に供す。葉柄の生なるを芋苗と稱し、乾かしたるを芋幹と稱す、孰れも煮食せらる。九面芋は塊莖大きく凹凸（頭）多し、故に八頭と稱へらるるなり。

蒟蒻芋は我が國の特産にして其の塊莖は澱粉に似たる「マンナン」より成る。外面に黒色を帯ぶる芋を乾かし、搗碎きて蒟蒻粉と爲し、之に水を加へて捏ね、粘りの生ずるを待ちて石灰を交ふれば蒟蒻を得るなり。消化し易からざるの嫌あるも、煮食して佳味を賞す。氷蒟蒻は寒夜に晒したる蒟蒻なり、貯藏に便なり。

石刀柏はフランス名を「アスペルジウ」(asperge)と云ひ、イギリス名を「アスパラガス」(asparagus)と云ふ、變種少なからずしてヨーロッパに多く栽培せらる、白仕立に爲したる軟莖を煮食に供し、風味あるを賞す。葱頭即ち「オニオン」(onion)には四十有餘の變種あり。芳香と滋味とを具ふる鱗莖を食用に供す。食慾を促し、睡眠を催し、根氣を強うするが、傳染

病の豫防にも效あり。菜菔は一に「ボロ」(boireau)と云ふ、效用は本邦在來の葱と同様なるも、香氣高く味の濃厚なるを以て優れりとす。

馬鈴薯は一に「瓜哇薯」と記す、アメリカの原産にしてヨーロッパ・アジア等の各地に於て盛に栽培せられ、變種極めて多し。塊莖は水分(約八割)に富み、固形分の殆ど全部は澱粉にして纖維少なく、糖分に乏し。重要蔬菜の一として盛に食用せらるるが殊にアイルランド・ドイツ等にありては種々なる調理を加へて多量に消費せられ、主食物たるの實を示せり。又澱粉に製せられ、「アルコール」を醸造するの資に供せらる。冬欸は一に「落」と記す、我が國にありては各地に野生するも、栽培したるものは殊に佳味を有せり。赤莖の八ツ頭は「落盤」と呼ばるる花蕾を與へ、青白莖のものは葉柄を供す。秋田地方・北海道等に産するものは殊に莖の巨大なるを以て名あり。落盤は苦味稍々強きも美食家の賞用する所と成り、若莖は苦味薄し、皮を剥ぎて煮食す。

葉菜

(三) 葉菜に酸模・菠薐草・冬菜・水菜・芥菜・甘藍・野苣・苣蒿・苦苣

菠薐草

等あり。水分多くして九割以上に達し、蛋白質に乏しく、無窒素物は七分に止まり、滋養力は少なきも、刺戟素を含有するが故に葉菜類の食用を必要とするなり。

菠薐草はイギリス名を「スピナック」(spinach)・「スピネーヂ」(spinage)と云ひ、フランス名を「エビナール」(épinard)と云ふ。温地・冷地等に栽培せられ變種頗る多し。ヨーロッパ人并にアメリカ人の大に賞用する蔬菜の一にして葉柄には纖維稍々多きも風味ある軟葉は消化に困難ならず、滋養分に乏しからざるが殊に鐵分を含むを可とす。

冬菜

冬菜は我國にては廣く各地に栽培せられ、葉・莖・根等を食用に供す、主として漬物に製するも亦浸物、汁物に用ひらる。變種頗る多く、唐菜・菘・白菜・山東菜・小松菜・青龍寺菜・善光寺菜・紫菜等あり。水菜は別名を京菜・糸菜と云ひ、其の變種を壬生菜と云ふ、孰れも我が國に栽培せられ漬物と爲すに適す。芥菜に白種と黒種との二種あり、前種に似て辛味を帯ぶ。種子を粉末に爲したるものを芥子と云ひて辛料

甘藍

に供す。

甘藍はイギリス名を「キャベヂ」(cabbage)と云ひ、フランス名を「シッ
 ー」(chou)と云ふ、變種甚だ多くして特性にも著しき差異あり。球葉種は
 キアベツ巻を始めとし、煮食に供せらるるが「サラダ」・糠漬・酢漬に製
 す。副變種「シッケンタル」(chou quinal)を鹽藏し醱酵を促して風味に富
 める「シックルト」(chou croûte)に作る、ドイツ・オーストリア・フラン
 ス・等に於て大に賞用せらる。縮葉種の未熟の葉は柔軟にして風味に富
 む、煮食するの外、酢漬・漬物に製す。子持種は葉腋より芽を出だして
 葉球を生ず、之を芽甘藍と呼びて味の美なるを賞す。

萵苣に變種多きも球萵苣と立萵苣との二派に大別せらる。主として生
 食せらるるが「サラダ」に用ひ、芥子鹽・酢味噌・等に爲す。西洋人に
 は日常缺くべからざる蔬菜たり。苦菜に苦菜・苦萵苣・等の別名あり、
 變種少なからざるも大別して廣葉種と縮葉種との二派と爲す。效用前者
 に同じ。

果菜

茄

(四)果菜に茄・蕃茄・胡瓜・菜瓜・越瓜・南蕃瓜・南瓜・冬瓜・扁蒲・
 等あり。

茄は廣く温暖なる地に栽培せらる、變種甚だ多く、形狀を異にし、特
 質を帶ぶ、大別して煮茄と漬茄との二派と爲す。寶藏茄の小なるを漬物
 に爲し、大なるを煮物に充つ、其の他に巾著茄・扇茄・金茄・等ありて
 長茄には優品多く、蒸焼に適するもの外、漬物に製す。

菜瓜

胡瓜は暖地若しくは温地に栽培せられ、變種頗る多し。未熟の果を酢
 漬に爲し、成熟したるものを「サラダ」若しくは漬物に製して賞味す。
 菜瓜には「アヲウリ」・「マルヅケ」の名あり、我が國にては専ら漬
 物に爲して食料に供し、西洋人は「サラダ」に製して賞味す。越瓜は效
 用を同じうするも、味稍々劣れるが如し。奈良漬に製す。

南蕃瓜并に南瓜は孰れも温暖の地に栽培せられ、變種も少なからず。
 煮食を主とするも、蒸食することあり。成果は貯藏に堪ふるが故に便な
 り。

冬瓜は温暖の地に栽培せらる、味淡泊にして消化し易し、主として煮食に供せらる。貯蔵に便なること前者に優れり。

雜菜

(五) 雜菜に孟宗竹、防風、茗荷、花甘藍、朝鮮薊、金蓮花、等あり。

孟宗竹

孟宗竹は支那竝に我が國に於て栽培せられ筍を食用に供す。滋養分に乏しきも味の良好なるを賞し、需要少なからず。淡竹及び苦竹も筍を供せざるに非ざるも、滋養は孟宗竹の筍に及ぶべくもあらず。

菌類 菌類は蛋白質に富めるに拘らず、消化し難きを以て營養上良好なりと云ふべからず、而も香氣の存するのみならず、殊に味の美なるは「マンナイト」を含有するが爲めなり。食用菌の少なきに反し、有毒性の菌は案外に多く、兩者の識別は容易ならず、蓋し菌類の良否は之が含有に係る刺戟質の多寡強弱に基づくものなれば有毒菌と食用菌との中間には利害の判然せざる幾多の中性的乃至不明的の菌種は存するなり、世間に唱へられる各種の識別法には總括的にして絶對の安全を保證し得る者なきを遺憾とす。されば熟知せる菌の外は食用せざるを可とす、殊に

臭氣ありて苦味・辛味・滋味の強き、空氣に觸れて色の青化するものは避けざるべからず、有毒性の激烈なる菌に至りては僅に一個のみにて他の食用菌に混在するが爲に全部を毒化する力あるを忘るべからず。

食用菌の中にて普通なるものは香蕈(椎茸)・松茸・青頭菌 濕地茸 乳茸・松露・木耳・「アガリツク」石茸・等なるが、多くは野生品にして培養品は椎茸と「アガリツク」の二種に限られ、松茸の培養を試みたるものあれども未だ成功せしを聞かず、而も「トリツツ」の培養は有望なりとす。

椎茸

椎茸は我が國に於ける食用菌の最たるものにして一種の芳香を有し、味も頗る佳なり、煮食に供するを常とするも、煮出汁を作るに用ひらるれば需要は内國に止まらず、海外にも輸出せらる。自然生のもの少なからざれども現今消費せらるる香蕈の多くは培養に據ると云ふを得べし。松茸は我が國の中部以南の地に産するが、近畿地方殊に京都稻山産最も有名なり、香味共に佳良にして食用菌の優品たり、煮焼して食用に供

し又鹽藏し罐詰と爲して貯ふ。

海藻類 海藻類は水中に産するに拘らず、案外にも水分多からず、炭水化物に富みて蛋白質に乏しからざるも、消化吸収の不良なるを常とし僅に纖維質に依りて腸管の蠕動を促すの效あるを認むるのみ。主要なるものを苔菜・紫菜・石花菜・角鹿菜・黒菜・裙帶菜・昆布等とす。

紫菜

苔菜は灣内・河口・等の淡水と鹹水との混在する處に産し、纖維にし、緑色を呈す、乾製して食用に供す、火に焙ぶれば香氣を發す。

紫菜に岩藻苔と柴藻苔との二種あり、抄製して乾海苔と爲し、食用に供す、香氣に富み、味甚だ佳なり。殊に東京灣の大森・品川・洲崎・等の沿海に於て莢を樹て採藻を便にす、淺草海苔の名世に高し。食慾を喚起するの效あるの外營養に對しては殆ど没交渉なり。

鹿尾菜は我が國の太平洋方面の近海に産す、日に曬したる後、更に水に浸し、柔軟に成るを待ち、熱湯を注ぎて爛熟せしめたるものを乾かして貯藏す。煮食するを常とす。羊栖菜の幼芽をフクロヒジキと云ひ軟きを便とす。

黒菜は一に黒菜と云ふ、褐色にして皺紋を呈するが、乾かすときは黒色に變ず、切莖布と爲して食用に供す。

裙帶菜は各地の近海に産するが鳴門和布・絲和布・等最も名あり、質脆くして風味に乏しからず、煮食に供せらる。

昆布

昆布は北海道に多く産し、大なるものは幅一尺餘・長さ數丈に達す、元揃昆布、鼻折昆布・白髮昆布・等に製し又は煮出の料に供す。長昆布は青板昆布に作られ。細昆布は刺昆布に製せらる。縮昆布は粘液に富むを以て「トロコンブ」の名あり、主として食料に供せらる。

果實類 我が國にありては從來果實類に貧しく二三の優種を除くの外實用するに足るものなかりしが、近年に及び移植行はれ栽培の方法は大に改良せられて佳良の品種を産出するに臻れり。果實は滋養質に乏しけれども、糖分・酸類・鹽類を含むこと少なからず。特殊の風味を貯へ嗜好に適するもの多く、食慾を誘起し、消化を助くること顯著なりとす。

生食を主とするれども煮食するに適し「ジアミル」・「ジェリー」・「コン

食物百瓦に付	蛋白質	脂肪	無窒素物	鹽類	水分	熱量
生果	〇、八	〃	一五	〇、六	八〇	六〇
バナナ	一、四	〃	二三	〇、九	八〇	九〇
葡萄	一、二	〃	二一	〇、五	八〇	八〇
柑類	〇、三	〃	一一	〇、四	九〇	四〇
草薺	〇、三	〃	九	〇、六	九〇	四〇
乾果	二、三	〃	七〇	一、八	三〇	二六〇

ポットルを製するに可なるものなり。殊に乾果は澱粉を以て主成分と爲すが故に火食せらるるを常とす。

種類夥しく悉く枚舉するに遑あらざるが、果樹の興ふるものを核果・仁果・漿果・房果・堅果・等に分ちて記述し、加ふるに草本に依れる數種を以てせん。

核果

(一)核果は大なる堅き種を有する果實にして梅・桃・杏・李の外に楊梅・楓・梣・扁桃・荔枝・龍眼・等あり。

梅には變種少なからずして果實の大きさも一樣ならざるが、遊離酸多くして糖分に乏しきが爲め酸味強きを通有性とす、生食又は煮食せざるに非ざるも、鹽藏して梅干に作り、紫蘇の葉にて包みたるを紫蘇卷と云ふ、其の効用に頗る著しきものあり。

桃はペルシアの原産にして溫暖の地に栽培せらる、早桃あり、晚桃あり、變種甚だ多きも大別して毛果種と滑果種との二派と爲す、果實は水分多く糖分に乏しからずして味は美なれども消化し易からず、生食又は煮食す。就中水蜜桃は近年支那より移植せしものなるが、果實大にして味極めて美なり。

杏はアルメニア地方の原産にしし果實を其の儘生食し又は核を去り乾製し乾杏と爲して食用に供するが、消化し易からず。支那人が食事の際に用ふる所の杏仁湯は甜杏の仁にて作りたる汁液にして恰も牛乳の如き

桃

杏

李

觀あり、一種の香氣ありて味も亦佳ならざるに非ず。

李は各地に栽培せられ、變種も少なからずして我が國には麥李・赤李・青李・白李・等あるが、殊に西洋種を以て優良なりとす、生果の美味を賞すれども亦「ジアミ」に製し、「アルコール」漬と爲せば一層佳良の食品と成る。而して乾晒したるものを「プリウノー」(pruneau)と云ひ、需要甚だ多し、葡萄酒を加へて煮食すれば一段の美味を感受し得べし。
 (二)仁果は多漿にして子房は其の中に沈藏せられ、核は縮小して所謂仁を爲すに過ぎず。糖分に富み、多少の酸味を帯び、賞用するに足るもの多し。

仁果

梨

梨は古來我が國に於て栽培せられ、變種も少なからず、性寒氣を厭はざるが故に奥羽地方にも優種は産するなり、就中一升梨・無核梨・古河梨・水梨・青梨・等は世に知らる。西洋方面にありては梨の栽培一層盛にして變種甚だ多く生食若しくは煮食に供せらるるものと梨酒(poirée)の醸造に用ひらるるものと二派に大別せらる。水分多くして消化し易く

苹果

殊に貯藏に便なり。

苹果は一に林檎と記す、往古より栽培せらるる果樹の一にして寒地に適せり、變種極めて多くして生食に供し煮食に用ひらる。又林檎酒(cider)の醸造に適す。近來我が國にありても東北地方乃至北海道方面に於てヨロツバ并にアメリカより佳評ある變種を移植して好結果を得るに臻れり。糖分に乏しからずして酸味を帯ぶ、消化し易きを多とするも生果の儘にて消費するを常とし、貯藏するに便ならず、而も幸に夏種・秋種・冬種の産出あるを以て鮮食の利を實現すること難からず。

柿

枇杷は本邦の原産にして暖地に多少栽培せらる、果實は美味にして消化し難からざるも、種子の過大なるが爲め食用に供すべき部分甚だ少なし。然るに近年の移植に係る唐枇杷は果實大きく味も頗る美味にて前者に優れるも價格の廉ならざるを惜む。

柿は我が國の特産にして中部以南の地に栽培せられ、變種頗る多し。五所柿(大和産)は方形にして扁平なるが、蒸餅柿は扁平の度一層強し、

筆柿は細長くして尖頭を有し、八溝柿は扁平にして堅に八箇の皺積を呈す、蜂屋柿（美濃産）は長大なり、皮を去り乾して白柿に製す、木柿は柿實が未だ熟せずして青き頃より滋味のなきを特徴とす。柿は單仁に富めるを以て滋味あるを常とせり。甘柿は成熟するに従ひて自然に甘化するも、澁柿は容易に甘化せざるを以て酒精瓦斯又は微温湯を用ひて甘化を促さざるべからず、多くは新しき空樽を用ひて澁柿の甘化を行ふが故に樽柿と云ふ。又澁柿の半熟なるを採り、皮を剥き、串に刺して乾したるを串柿と云ひ、竿に釣りて乾したる釣柿と云ふ、月餘にして色黒褐と成り甘化す、更に乾して冬に至れば黒色に變じ、表面は白粉にて蔽はる、味極めて甘し、之を白柿と云ふ。生柿に糖分の少なくして乾柿に甚だ多きを常とし、消化は前者に稍々易きも後者には困難を覺ゆるなり。

（三）漿果は汁の甚だ多き果實にして葡萄・櫻桃・等を包括せり。

葡萄は温暖にして乾燥せる地に栽培するを適當とす、變種極めて多きも子實の色に依りて紫種と青白種とに分つ、子實を其の儘若しくは乾燥

漿果
葡萄

房果

蜜柑

乾果

栗

して食用に供するが、多くは各種の葡萄酒に製す。我が國にては甲斐産最も優良にして其の名海内に聞ゆ。又乾製して乾葡萄と爲す。

（四）房果は漿汁に富めること前者に譲らざるが、果實に特狀の存するが爲め食用上に便にして酸味と甘味とを兼ねるが爲め大に愛用せらる。

蜜柑は和歌山・静岡・等の各縣に於ける温暖の地に栽培せられ、變種頗る多し、果實は香氣に稍々乏しきも、糖分に富みて味頗る佳なり、大に賞用せらる。又青果を蜜漬に爲すことあり。需要の多きこと本邦産柑類中第一たり。柑は甘味多く果肉柔軟なり。

（五）乾果は一に堅果と唱へらる、前記の四種と異なりて澱粉を主成分と爲すが故に禾穀・豆菽に似たる所多し。糖分の稍々多き栗・等は甘味を具へ、胡桃・銀杏は脂肪に富めるが、孰れも生食に適せず。椎實は脂肪に乏しからずして味淡泊なり、子女は好んで之を間食す。

栗は温地に栽培せられ、單果種、複果種・等の變種あり、糖分に富めること堅果中第一にして甘栗には一層甘味の強きを覺ゆ。貯蔵に便なる

草果

のみならず、搗栗に製すれば甘味に裕なる好食品と成るなり。

西瓜

草果^{△△} 果實を提^{カキク}供する草本には重要なるもの少なからずしてヨーロッパ・アメリカ・等に於ては盛に栽培せらるるが、我が國にては香蕉・草

草莓

莓・西瓜・等に多少の發展あるを認むるのみ。
西瓜[○]は暖地の原産にして地中海の沿岸に於て盛に栽培せられ、變種も少なからず、果實の大き様ならずして長さの二尺に達せんとするものあり、果肉は鮮紅色を呈するを常とし、汁液に富み甘味淡く夏季の生食用に極めて好適す。又「ジアミル」に製することあり。

草[○]莓は廣く栽培せらるる草本にして變種甚だ多きも大果種と小果種とに大別せらる。小果種は多汁にして佳味を有するも、大果種は稍々之に劣れり、酸味の稍々著しきを常とすれば砂糖を懸けて生食するも、葡萄酒・「ククリーム」・等を加味すれば一層風味の佳なるを感すべし。又「シロツプル」・「ジアミル」・「ジエリール」・等に製せらる。草果中屈指のものたり。

バナナ

香蕉[○]は熱地・温暖の地に栽培せらる、果實は成熟の度に從ひて滋養質を異にし、青果は少量の窒素分及び澱粉質を含めるが、堅くして美味ならず、熟果は甘味少なからざれども滋養質に乏し。「バナナ」には變種頗る多く、普通種・「バコブル種」・香蕉種の三群に大別せらる。普通種は「バナナ」中の最要なるものなるが、果實は長く、少しく彎曲して稜角を呈し、皮厚く肉緊り甘味に乏し、成熟せざる果實を煮食するを常とす。香蕉は我が國にては臺灣産を主とせるが、甘味に乏しからずして生食に適す。而も燒煮を加ふれば風味を添ふべし。

動物性食品

動物性食品は魚類・貝類・鳥類・獸類・等に分屬せり。概して滋養質に饒にして味は濃厚なれども消化し難きものも亦少なからず。體力を増し、活動に資する上に於て有效なるもの多く、而も毒素を帯び又は寄生蟲を有する虞あるのみならず、疾病に罹れるものなしとせず。要するに植物性食物に比し幾分か純良ならざるを認めざるべからず。

食品百瓦に付	蛋白質	脂肪	無窒素物	鹽類	水分	熱量
魚類(多量)	一七、〇	一一、〇	カ	一、一	七〇	一七〇
魚類(均位)	一七、〇	五、〇	カ	一、二	八〇	一二〇
甲殼類	二〇、〇	二、〇	カ	二、〇	八〇	一〇〇
軟蟲類	一三、〇	一、五	カ	一、七	九〇	七〇
野禽類	二四、〇	四、〇	カ	一、五	七〇	一四〇
鳥獸肉(均位)	一九、〇	五、三	カ	一、〇	七〇	二〇〇
鳥獸肉(多量)	一九、〇	六、二	カ	〇、九	五〇	三五〇

魚類 魚肉は我が國に於ける動物性食物の最要部を占む。抑々我が國の境域たるや四圍に海洋を環らすのみならず、暖寒の海流に負ふ所頗る著しく、魚族の饒多なる實に世界の三大漁業區に當れり、されば我が島民が夙に漁獲を重んじ、魚肉を嗜好するの習慣を馴致したりき、之に反し狭長なる島嶼は深山幽谷に乏しきを常とし、狩獵に見るべきものなくして鳥獸の食用が振はざりしは敢へて惟むに足らず、加ふるに佛教の渡

來ありて盛に殺生戒を鼓吹したるが爲め四ツ足物は勿論、鷄鶩の類をも嫌忌するに臻れり。明治維新以來泰西諸國との交通漸く繁くして鳥獸肉を用ふるの傾向を生せしも、因襲の久しき今に魚肉は重要視せられて變ることなし。魚肉は白色なるを常とし、赤色を呈するもの少なく、孰れも水分に富めるが、脂肪分は種類に従ひて著しき差異を呈せり、蛋白質は少なきは一割二分、多きも一割八分に過ぎずして平均は約一割五分なり、脂肪は五分乃至二割にして平均は九分なりと註せらるるが、水分は六割と八割六分との間を昇降す。要するに脂肪の少なきものは蛋白質に乏しからずして消化に便なり。

魚肉は滋養上青物に優れるも、獸肉に及ばず、概して安全なる食物なりと云ふべし、而も魚肉の旨味は主として脂肪の分量に據るものなれば、同種の魚と雖も老若・雌雄・季節・場處・食餌・等に據りて大に趣を異にせり。「プランクトン」(Plankton) 多く、海水の溫暖にして代謝し易き海域に棲める少壯なる雌魚を以て最も美味なりとす、是れ魚肉は各々其

の旬即ち肥盈期に於て本場物を攝取するの有利なる所以なりとす。而して魚類は食用上絶對的に新鮮なるを必要とし、眼球輝き、鱗色鮮紅にして肉締り、弾力あるを可とす。
淡水魚に就きては止水中に存するものより流水に棲めるものを佳なりとす、蓋し沼地に棲める魚族には往々除去し難き泥氣土臭を帯ぶるものあればなり。

魚種

魚種に關しては今日に於て千餘種を算すと雖も食饌に供して愛用せらるるものは百種内外に限らる。

方頭魚

方頭魚は本邦の太平洋岸に於ける近海に産す、肉味淡泊にして上品なり、多く鮮食せらるるが、鹽乾製に爲したるものに有名の興津鯛あり。

鱈は我が國の近海に産す、多くは生鮮の儘にて鹽焼・煮魚と爲す。又干物に製す。頗る經濟的の品なれども肉味悪しからず。鱈は鮮食せざるに非ざるも、干物に製するを有利なりとす。

鯛

鯛は我が國の近海に産し、殊に若狹・播磨・等の沿海の産は美味なり

と稱せらる。身長三尺に餘るものあれども二尺未滿のもの最も賞用せらる。我が國に於ける魚の王にして生鮮のものを様々に調理して佳ならざるはなし。又鹽藏・鹽乾に製し田麩・煎餅・等に作る。黒鯛に「チヌ」
「カイズ」等の名あり、大さ并に味とも鯛に及ばざるが、煮食又は焼食し、殊に洗に調理するを佳とす。

鯖は一尺五寸内外に達す、鮮食に供するも、鹽藏又は鹽乾と爲す、我が國近海の産は肉味普通なれども、フランス・イギリス・アメリカ・等の産には頗る優良なるものありと云ふ。

鰹は清澄にして温度の高き海水を好み、身長二尺に達す。鮮食に供して肉味の佳良なるを賞するも、往々寄生蟲の存するあり、注意を要す。多くは鰹節に製し、又鹽藏して骨粕・煎汁・等を得るなり。ソーダカツは本邦の東海に多し、鰹に似て大さは半に過ぎず、肉味稍々劣りてチアヒ多し。

鮪は幼名をメジと云ひ、好みて温暖なる海水中に棲息し、身長七尺

に近き者あり、肉味は小鮪に優秀なる所ありて殊に刺身に作られ、老魚は價廉なれども、味は美ならず。雉焼に爲し煮食に供するの外、鹽物に製し鮪節に作る、ヨーロッパに於ては地中海の産を佳品とし、油漬に製し、罐詰・等に作る。鱈は前種に酷似せるが品質稍々劣れり。旗魚は鮪に似て脂肪に富めり、肉味佳良なるも消化し易からず。鮮食を主として専ら刺身と爲す。

鮪は本邦の近海に産し、身長三尺餘に達するものあり、肉味頗る佳良にして鮮食に適す、鮪を鹽乾して鱈子に製す、長崎・香川・等の産最も名あり。

鱈は大西洋及び太平洋の北部に産し、大きは一尺を超ゆること稀なり、本邦にては奥羽以北の近海にて漁獲せられ、鹽漬・燻製・外刻・身缺・等に製す。又鮪を鱈稀と云ひ、乾製して食料に供す。

鱈は本邦の東海に産す、大き五六寸にして肉味悪しからざるも、脂油の多きに過ぐるを不便とす、鮮食せらるるの外、鹽藏若しくは乾製せら

る。

鱈は幼名を「シヤミ」と云ひ稍々成長したるときの名を「ヒシコロ」と云ひて四五寸の大きさを有せり、鹽藏・田作・目刺・等に製して食料と爲す。

鮭は帝國の北部并にロシア國の沿海州に於ける河流に産し、身長は三尺餘に達せり、肉味優良なるを以て鮮食に供せらるるも、多くは鹽藏して鹽引に製し、又燻製・罐詰・等に作る。

鮎は本州島の中部に多し、身長の一尺に達せんとするものあり、肉味極めて淡泊にして鮮食に適するも亦焼鮎・鹽漬・粕漬・等に製す。

鰻は我が國に於ける淡水魚中屈指のものたり、肉味優良にして脂肪に富み、専ら蒲焼に調製せらる。

甲殼類には直接食用に供せらるるもの少なきも、「プランクトン」の大部が甲殼類に屬すと知らば吾人の食用たるべき水産動物が本類に負ふ所大なりと云ふべし。

龍蝦は本邦中部以南の太平洋沿岸に産す、大き一尺五寸に達することありて二個の長鬚を有し、甲殻は濃褐色にして紫色を帯ぶ。ヨーロッパに産するものは前種に酷似すれども黄斑を有するの差あり。孰れも肉味の優良なるが故に世人に賞用せらるるが殊に塊焔焼・「フライ」に製するに適す。

斑節蝦は本邦の内海・港灣・等に産し大き六寸を超ゆることあり、適用は龍蝦に似て多少及ばざる所あり。清蝦は本邦の内海・港灣・等の淺處に棲む、肉味佳良にして煮食に適するが、殊に煮出を作るに用ひらる。

軟蟲類は蛸・烏賊・鮑・牡蠣・蛤蜊・等を以て主要なるものとす。

蛸は各地の近海に産す、體長は約五寸にして脚部は三尺に近し、我が國にては主として鮮食に供せられ、殊に煮蛸・酢蛸・等に調理す。飯蛸は前種に似たる所あるも大きは五六寸に過ぎず、主として煮食に供せらるるが肉味稍々劣れり。石蛸は瀬戸内海に産す、殊に卵を鹽藏して海蔘花と稱し、古來賞用す、明石の名産たり。

烏賊は本邦の各海に産し大き八寸内外なり、多く鮮食せらるるも亦乾製して甲附鰯に製す。柔魚は大き約一尺に達す、専ら鰯に製せらる。鰯管は大き一尺二寸に餘る、肉味優良にして鮮食に適す、就中五島鰯は大きに賞用せらる。花枝は我が國の南海・西海・等に多し、主として鰯に製せらる、丹後の袋鰯最も名あり。

鮑は我が國の東海に多し、生食又は煮食す、乾製して明鮑或は灰鮑に作る。肉味の佳良なるを賞す。鮑は前者に類すれども小形にして味も稍々劣れり。

牡蠣に數種あり、滋養分に乏しからずして消化し易きを普通とす。本邦種は九州以北の各海に存するが、天文年間に始めて試みられたる飼育に據れる廣島産は殊に有名なり。ヨーロッパ産には普通種・烏蹄種・クランタ種・コルス種・ボルトガル種・等あり、介殼厚からずして肉味の優良なるもの多し。

蛤蜊は本邦の東海及び内海に産し、好みて淡水の注入する淺處に棲む、

肉味佳良にして鮮食せらるるが、焼蛤蜊・時雨蛤蜊に作り、吹物に供せらる。

棘皮類

魚類

棘皮類に沙嘴・海膽あり。
爬蟲類に蝨・綠蜘蛛あり、兩棲類に金絲蛙あり。

鳥類 鳥類は食用上より見るも家禽と野禽との二派に區別するを適當とす。前者は鷄を始めとし、鶩・鶖・吐綬鷄・珠鷄・家鴿を以て普通と爲せども、近年は雉・鶉・鶉等を加ふるに臻れり。後者には雉・鶩・鴨・鴨・雁・鴻・鶉・鳩・雀・鶺鴒・鶉・鶉等あり。而も兩者に關する營養素に就きては大差あるを認めざるも、旨味を以て優れると共に刺戟性に乏しからざるに拘らず、野禽は消化し易からざれば老人・小供・病後者・等に適せざるのみならず、壯健者と雖も此の種の食物を過用せざるを以て安全なりとす。之に反し家禽の肉は淡泊にして消化率の高きが爲め衰弱せる胃腸も尙ほ克く之が利用に堪ふるなり。

鳥類

鷄肉は鳥肉中にありて特殊の地位を占め、其の效力には偉大なるものあり、調理上より見るときは遂に牛肉に優れりと斷するに妨げなかるべし。

肉味の最も佳なるは肥滿せる食用鷄の肉にありて脂肪多きも、肉纖維の間に介在することなきが故に淡泊を損はず。鶩肉は鷄肉に比し蛋白質少なきも脂肪に富めるが爲め發生すべき熱量に關して遂に優れる所あるに拘らず、滋養上に有利なりとは遂に決定し難きのみならず、食用者中にも脂肪の過多なるを厭ふものなきに非ず。

鳥肉の新鮮に過ぐるは硬くして味なし、季節と種類とに依れども、屠殺後二日乃至六日を経過したるものを適當とす。

鷄卵

鷄卵 卵類は鷄・鶩・鶉・吐綬鷄等の所産に屬するが、常食に供せらるるは殆ど鷄卵に限らる。鷄卵は貴重なる完全食物にして消化し易く營養力に富み十顆の鷄卵は中位の牛肉一片と營養力を均しうすと稱せられ、十五顆の鷄卵は牛乳一升の養價を有すと唱へらる、加ふるに食用に便利にして調理は極めて容易なり、而も最大の缺點は價格の高きに存せ

り。鶏卵は殻・卵白・卵黄の三部より成れるが、殻は外觀上堅くして滑なるに拘らず、實質は粗にして細微なる孔の類しく存するに留意せざるべからず。卵の呼吸するは此等の小孔に據れるものなるが、茹卵の調製及び鶏卵の貯藏に對して没交渉ならず、鹽水にて茹るときは卵は鹹味を有すべく、香氣若しくは臭氣も傳はるべく、彼の石油臭き鶏卵は石油箱に詰めたる結果と知るべし。白身は主として「アルビウミン」(albumine)より成りて多少の「グロビウリン」(globuline)と脂肪とを包含するの外、磷酸「カルシウム」・炭酸「カルシウム」・硫黄・等との微量を認むるなり、黄身は「プイテリン」(vitelline)と稱する蛋白質の外に、多量の脂肪を包含せるが、「ルテイン」(luteine)と云ふ色素の存するが爲め黄色を呈せり。鶏卵の平均重量は約六十瓦にして一割は殻に屬し、白身は黄身の約二倍に當れるを常とし、兩者の成分は同様ならずして蛋白質は比較的黃身に多きは案外なるべし。味は成分の單純なる白身に淡泊にして蛋白質以外に種々なる素質を包括せる黄身に濃厚なり。選用に與る所の鶏卵

は新鮮なるを必要とす、而も斯る新鮮を保持し得るは生後夏季の二日間

成分		水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	鹽類
卵白	八五、五	一二、九	〇、二	〇、八	〇、六	
卵黄	五一、〇	一六、一	三一、四	〇、五	一、〇	

冬季の六日間に過ぎずと知るべし、卵質に疑はしきものを食用するは頗る危険にして中毒するの虞あり。

卵の新鮮なりや否やを檢せんには(一)日光又は燈火に透し、其の明暗を窺ひて明は新鮮、暗は否らず。(二)水に一割の食鹽を加へたる溶液中に鶏卵を投じ、沈むは良、浮ぶは不良。(三)鶏卵は日數を経るに従ひて水分を減するが故に卵を打ち振れば卵内に輕微なる衝突より起る音を聞くべし、音なきは卵が新鮮なるの徴候と知るべし。(四)卵の兩端を甜むるとき鈍端の温く尖端の冷きは新鮮なるを示し、兩端共に同じ温度なる

ものは腐敗せるを示すと知るべし。

鶏卵の消化率には頗る高きものあり、茹卵に就きては固形物の九割五分・蛋白質の九割七分・脂肪の九割五分・灰分の七割二分を得たるに據りて考ふれば茹卵も亦消化好き食品なりと斷せざるべからず、而も消化の遲速に關しては半熟に最も早く、生卵之に次ぎ、茹卵に最も遅きを見るなり。

鶏卵の發生は黃身に始まり、白身を纏ひたる後、殻を被りて産出せらるるものなるが、胚即ち卵の眼に生氣の存する間は「バクテリア」は繁殖すること能はざるなり、然るに三週日を経過するや胚は漸く活氣を失ひて「バクテリア」は勢を得て腐敗は起るなり。而も「バクテリア」の發育には多量の空氣を要するが故に外界の空氣を遮斷するは鶏卵の腐敗を防ぐに足るべし。(一)食鹽水中に浸し置くは腐敗を遅くするの便あるも卵が鹹味を帯ぶるに至るの弊あるを免るる能はず。(二)鶏卵二百顆を適當なる容器の中に入れ、消石灰百瓦・砂糖十瓦を容れ、水を注ぎ置くは

容易にして防腐の實を擧ぐべきも、卵殻は脆弱に成るの虞あり。(三)食鹽・糖・砂・粉炭の混交物に依りて鶏卵の層置を助成す。(四)油脂質・護膜質にて鶏卵を蔽ひたる後、木炭粉を附着せしむ。(五)卵殻に「ワセリン」若しくは水硝子を塗り置く。(六)冷蔵函に貯へ置くこと容易なるべきも、中身が凍る爲に殻の破るる虞なしとせず。(七)乾燥にして溫度の低き處に貯置くも好し。總べて鶏卵を容器中に藏むるには尖頭を下に向け置くを可とす。

支那山東省、其の他に産する鶏卵は小顆にして價の廉なるは事實なるも、滋養分に差異の存するが如く論ずるは當らず、蓋し精密の調査に従へば組成に何等著しき違常を認めざれども、黃卵の色揚らずして風味を缺けるが如き次第は認めざるべからず。

獸類 食用上に見るときは獸類を家畜と野獸とに區別するの要あることは鳥類に於て野生禽と養成禽とを分つと同様なり。然るに我が國にありては從來獸肉の攝食は僅少にして野兔・鹿・猪・等の野獸に過ぎざり

き。明治の初年に及びて牛肉の食用に端を啓き爾來漸次に發展して今日に至れるが、獸肉消費の人頭額に對しては我が國人は平均二斤餘にして其の少量なるに驚かざるを得ず。ヨーロッパ人の中にて獸肉を食用とすることの最も少なきイタリア人と雖も本邦人に比すれば十倍多しと云ひ、イギリス人は約五十倍を用ふるが、世界の啖肉種族とも稱すべきオーストラリア人は實に百五十倍に達すると註せらる。

獸肉

獸肉は牛・犢・豚・馬・羊・兔・猪・鹿・鯨・海豚・等の肉を包括するが、牛・豚・馬・鯨は稍々多く食用せらる。獸肉は概して養素に富み、蛋白質は約二割なるが、脂肪分は平均七分にして豚の肥肉は四割・鯨の皮肉に七割五分の脂肪を算せり、而して水分は七割以上ありて尙ほ外に多少の鹽類は存するなり。食用に供せらるる肉は解剖學上の平滑筋と横紋筋とに分屬するも、其の主要なるは後者にありて前者は肝臟・肺臟・等の内臟を作成せり、横紋筋は細管狀の纖維より成りて此の細管の内部に存する汁液は肉の旨味に與りて力あるものなり、而も美食家の所謂内

肥肉・瘦肉

臟物に特殊の風味あるは平滑筋の存するが爲めなるを忘るべからず。
肥肉・瘦肉 瘦肉は水分多くして脂肪の乏しきものなるが、肥肉に比すれば容易に消化するの便ありて病者に適するの實あるに拘らず、常態に於ては蛋白質及び脂肪を多量に供給する肥肉を選用に利ありと知るべし。

鮮肉・敗肉

鮮肉・敗肉 獸肉は魚肉の如く絶對に新鮮なるを必要と爲さざるは事實なるも、敗肉を以て無害なりと思考するは謬れるの甚しきものにして危険千萬なりと知るべし。屠殺後直に獸肉を食用するときは肉質剛くして旨味に乏しきを以て適度の時間を経過せしめて自家消化の起るを待ち、軟化の現はるるを期するに理由あり。而も細菌の發生に基づく所の腐敗が肉を襲ふに至らば毒素「プロトマイン」(ptomaine)は生出すべきが故に腐敗せる肉を食用するは中毒を來たすべき虞ある毒物を攝取するに異ならず。煮焼は各種の胚種を滅却すと信するに妨げなきも、而も既成の毒物「プロトマイン」に對しては何等の效力なきを認めざるべからず。

良肉・惡肉

良肉・惡肉 獸肉の如何を問はず、之を供給する獸畜の無病息災にして過勞の状態に在らざるを要す、是れ遠路の輸送に係る生畜の肉味に不良なるものあるを致す所以にして肉類の冷蔵輸送に對し稱賛すべき事實は存するなり。又獸肉の組織中に結核菌・炭疽菌・條蟲・旋毛蟲・等の一が潜伏することあらんか、之が爲に傳染するの虞なしとせず、肉食者は注意せざるべからず。

煮焼の效能

煮焼の效能 煮焼は獸肉中に存する「アルビウミン」を凝結せしむるを以て半熟の肉に消化し易き食品を得ること罕ならざるのみならず、「オスマゾール」(osmazone)の如き味素・香氣を發揮して旨味を増し、消化率を高むべし。組織中に存する強韌性の肉纖維を離脱し、脂肪を水と脂肪酸とに分解し、熱度稍々高くして持續する所あらんか、殺菌は充分遂げらるべし。

肉類の養價

各種肉類の滋養力 獸肉の効力は獸種に據ること勿論なるも亦獸體の部分に従ひて養價を異にせるが、概して前部は後部に劣り、脊髓の内面

牛肉

即ち俗に鞍下と唱ふる「ファイレー」(filet)は最優等にして價格は最も高し。而して牛肉に就きては普通に七等を設くるが、一頭の牛は一等肉は五分に過ぎずして、二等肉は八分に達すること罕なりと云ふ。豚肉にも等級具はりて「ファイレー」を第一とし、腿を第二とす。

牛肉は獸肉中の最要なるものなり、肉味濃厚なるも、消化し難からずして滋養に適せり、四歳乃至六歳の牛畜が與ふる所の肉は殊に佳なり、優良なる生肉は纖維質にして赤色鮮に強韌性を帶び、白色若しくは淡黄色の脂は外面并に内部に亘りて所謂霜降狀を呈せり。

猪肉

猪肉は生後六週日乃至二箇月を経たる犢が與ふる所に非ざれば賞用すべき美質を具ふることなし、煮焼を加ふるときに白化するを可とす、犢肉は膠質を呈するに拘らず、養力に乏しからずして消化し易し。

馬肉

馬肉は「グリコゼン」を含有するが故に、多少甘味を帶ぶ、食用に供して肉味の通常なるを覺ゆべし、而も我が國にては往々老馬を屠りて需要に供するが爲め肉味の揚らざるは當然なりとす。

羊肉

羊肉は海水を灌げる草圃に於て飼育したる綿羊の肉を以て最優等と爲す、肉質軟く滋味多し、肉色、濃紅にして少しく褐色を帯び、純白なる脂膜の被ふ所あるを佳とす。我が國に産する羊肉に臭氣ありと云ふは飼育・屠殺・等に面白からざるものあるに由るならん、羊肉を以て絶対に食用に堪へざるが如く思考するは當らず。

豚肉

豚肉は生後約一年を経たる發育好き豚の肉を以て最良と爲す、肉質細りて淡紅色を呈すべし、肉面に白色若しくは褪紅色の斑點あるは包蟲症に罹れるの徴候として食用せざるを可とす、豚肉は脂肪に富みて少なきも六分を含み多きは三十七分に達すと云ふ、煮焼を加へて食用するとき

鯨肉

は毫も虞るべき事由は存せざるなり。鯨肉は赤肉と皮肉とに區別せられ、前者は蛋白質に富みて脂肪少なきも、後者は蛋白質に乏しきも、多量の脂肪を包含せり。

乳汁

乳汁は牛・馬・驢・綿羊・山羊・等の與ふる所なるも、主要なるは牛乳なりとす。白色の汁液にして少しく黄色を帯び、不透明にして

特殊の臭を放ち、薄き甘味を有し、十五度の溫度に於ける比重は一、〇二八乃至一、〇三四なり、三種の蛋白質即ち「カゼイン」(Caseine) (乾酪素) 即ち「ケージン」・乳「アルビウミン」(albumine) 及び乳「グロビウリン」(Globuline) を含有せるが、後の二種は熱を受けて凝結するを以て煮沸を加へたる乳汁の表面に薄き膜を爲せり、其の他脂球 (Globules) の集合より成れる「バター」(牛酪) ・「ラクトーゼ」(Lactose) (乳糖) と稱する糖分并に鹽類即ち鹽化物・磷酸物・「アルカリ」硫酸物・等を包括せり。

乳種	人	牛	驢	馬	山羊
水	八七、四	八六、一三	九〇、一二	八二、八〇	七九、一〇
各種蛋白質 (酪素)	二、〇	四、九二	二、〇三	一、六四	八、六九
脂肪	三、四	四、〇五	一、五五	六、八七	八、五五
ラクトーゼ (乳糖)	七、〇	五、五〇	五、八〇	五、五〇	二、七〇
礦物性鹽類	〇、二	〇、四〇	〇、五〇	〇、四〇	〇、三二

アルキエー氏(Almy)の所報に依れば

	水分	灰分	窒素分	脂肪分	炭水化物
人乳	八七、八七	〇、三〇	一、九〇	三、七〇	六、二三
驢乳	九〇、一二	〇、四七	一、八五	一、三七	六、一九
山羊乳	八六、七二	〇、八三	三、七五	四、二一	四、四九
牛乳	八七、三三	〇、七一	三、三八	三、六六	四、九二
無脂牛乳	九〇、四二	〇、七〇	三、二七	〇、八六	四、七五
無糖煉乳	六二、一四	一、九六	一一、〇一	一一、二一	一一三、六八
新鮮乳脂	六七、六五	〇、五五	四、〇九	二二、八五	三、八六

乳汁を其の儘に静置するときには三層を呈供するに至るべし。上層は、「クリーム」を爲す、油脂質にして黄色・濃密なるが、其の脂球「バク（牛酪）の調製に充てらる。中層は青色を帯び、比重稍々優れるも、濃密ならずして所謂無脂乳を爲せるが、其の成分は乾酪素及び乳糖を主と

せり。底層は甚だ薄くして磷酸「カルシウム」の微細なる結晶より成れり。

用途

牛乳は佳良なる完全食品にして殊に小兒・老人・病者并に體質の薄弱なるものに對し無比の效力あるを認むるも、一回に多量を飲用するは反つて益なきに止まらざるべし。而も我が國にありては牛乳の慣用が未だ久しからざるが故にや或は高價なるが爲にや強壯なる大人に於て往々牛乳を以て藥料視する者あるは奇と云ふべし。消化不良症を始め發熱激しき場合・腎臟・膀胱・腸・等の故障に對し大に善用せらるるは事實なるも、原來食物として調理上若しくは製菓上に適用を觀ること頗る盛にして濁汁物・醬料・「アントルメー」(entremets)・「クリーム」等に調製せらる。牛乳に煮沸を加へんと欲せば乳沸鍋を清水にて沸ぎ、鍋底に數滴を残こして牛乳の焦付くを妨ぐるに利すると共に牛乳の表面に皮の生ぜざる様搔廻して怠たらざるを可とす。而して乳汁を煮沸するは腐敗を防ぎ有毒菌の發生を避くるにありて殊に乳牛の乳房結核に罹り易きを虞

るるが爲なり。

牛乳の消化率に就きては固形物に九割三分・有機物に九割四分・蛋白質に殆ど全部・脂肪に九割四分・乳糖に全部・灰分に半以上を觀るが故に消化上優良なるのみならず、「カゼイン」・其の他の蛋白質は肉と成り、灰分中の磷酸及び石灰は骨と成るを以て乳兒の食物としては理想的なるも、鐵分并に食鹽に乏しきを以て健康なる大人の食物としては何等特殊の必要あることなし、就中少壯者にして毎朝牛乳を飲用して得意なるが如きは寧ろ愚と云ふて可なり。

山羊乳は牛乳に比すれば幾分か濃厚にして脂肪及び「アルビウミン」に富めるが爲め旨味多きも、厭き易きが如し、而も山羊に結核病の存せざるは好都合なりとす。而も我が國にては山羊の飼育が今に微々たるは遺憾に堪へず。

第四節 製造食品

製造食品とは製造上特殊の技能を要する食品又は多量に製造するに利ある食品を總稱す。家庭に於て製造食品を使用する上に於て注意すべきは利害の關係なり、特殊の技能を要する食品の使用に異論少なきも、多量に製造するに利ある食品の使用は主として價格の高低に據るが故に生活の程度・家業の状態・四圍の事情・就中住居の都會的若しくは田舎的なるに留意せざるべからず。純然たる自足主義は現時の社會に容られざるは當然なるも、無謀なる分業主義は真正なる經濟の認むる所に非ず、自かの善用を主眼として始めて他かの利用は起るなり。

製造食品を分ちて植物性と動物性との二種と爲し、別に貯藏食品を掲げて専ら貯藏を目的とする品種を記述すべし。

植物性食品 本種に菓子種・澱粉類・麩類・豆腐類・味噌類・麩類・麵類・菓子類・等あり。

菓子種は糯米を蒸し、乾燥せしめたる後熬りを加へて仕上ぐるなり、粒の儘にて用ふれども碎きて使ふこと多し。細粗に依りて粒種・微塵

粉・荒粉・新引・等に分ち又煮り方に依りて白煮・香煮・等の別を爲す。
澱粉類は二派に分かれたれ、甲者は穀物（米・小麦・等）及び豆菽（豆・豌豆・菜豆・等）より採取せられ、乙者は馬鈴薯・甘藷・葛根・等より製出せらる。甲者の製造は醸酵法・洗別法・等を用ひ、乙者の製造は洗滌・摺潰・濾過・等に依れり。
白玉粉は粳糯兩米の混淆粉より晒製したる一種の澱粉なり、菓子に製す。

葛粉は葛の根より採取したる澱粉なり、吉野の晒葛最も名あり、優品とす。蒸菓子製造の用に供するの外、打物に作り、葛湯と爲す。
穀類は小麦粉に水を混じ、充分に捏ねたる後、洗滌を加ふれば澱粉に富める正穀（糊料）と蛋白質に豊なる淡黄色の原穀とを得べし。此の原穀に糯米・小麦・等の粉を加へて生穀的の竹輪穀・相良穀・鹿穀并に饅頭的の板穀・高野穀・觀世穀・等を得るなり。前者は密質にして澱粉に富めるも消化し易からず、後者は蛋白質に乏しからざるのみならず、輕

粗にして消化に便なり、其の效能には鶏卵・牛乳・等に比すべきものあり。

豆腐類は大豆を原料に用ひて消化し易き品種に調製したるものなれば滋養質に富み、植物性の牛肉なりと稱せらるる理由は存するなり。大豆を水に浸して軟化するを待ち、石臼にて磨潰して粗豆乳に作り、之を布製の袋に入れ、押を加へて濾過を行ふ、斯くして得たる精豆乳を苦鹽汁にて扱へば豆乳の含有ある「レギウミン」(Lecithine)は苦鹽汁の包含せる石灰と苦土との影響を受けて凝結を遂げ豆腐と成る。されば豆腐は蛋白質と脂肪とに富める佳良なる食品にして消化率も亦頗る高し。豆腐に就きて更に加工すれば焼豆腐・油揚・等を得べきも消化率は稍々劣れり。而して豆腐滓は一に雪花菜と呼ぶる、主として豆皮より成り、蛋白質及び澱粉に乏しからざるも、纖維頗る多く消化し易からざるを不便とす。
豆腐皮即ち湯葉は豆乳に黄色染料を加へて強く熱する際液汁の面に浮び出づる「レギウミン」の凝固に成れる薄膜（豆乳皮）を掬ひ上げて

乾燥したるものにして表面に波状を呈せり、蛋白質を多量に含むのみならず、脂肪に豊にして炭水化物に乏しからざれども、消化は豆腐の如く容易ならず。而も適當に調理すれば滋味淺からずして佳良の食品たるを失はず。

氷豆腐は一に高野豆腐と云ふ、豆腐を幾片にか切りて熱湯を懸けたる後、寒夜に晒し、乾燥したるものなり。豆製食品に關する消化率は上表の如くなるが、蛋白質の消化は煮豆に最も不利にして炭水化物の消化は豆腐に最も好く脂肪の消化は豆腐と

食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	纖維
煮豆	六五、五	—	八五、七	三〇、九
豆腐	九二、七	九六、四	九三、三	—
湯葉	九二、六	九五、七	八六、八	三五、五

湯葉とに極めて佳良にして纖維の消化は甚だ悪し。

納豆

納豆に二種あり。濱名納豆即ち鹹豉は遠州濱松（舊名濱名）大福寺の創製に係ると傳へらる、其の製法は小麦粉と麥麴とを交へ碎き、鹽を加へて煎汁と爲し、これを煮たる黑豆に注ぎ、生薑・山椒皮・陳皮・紫蘇

絲引納豆

葉・芥子・等を刻みて振懸け、押を置きたる後、數十日を経て乾燥を施すにあり。滋味に富めること勿論なるも消化は煮豆に及ばず、而も特殊の風味ありとして嗜好者の間に大に賞用せらる。絲引納豆は一に豆黃と云ふ、大豆を蒸し、高温の儘直に藁苞に包みて室に入れ置くときは藁に附着せる細菌の一種納豆菌は一夜の間に繁殖して豆の蛋白質に變化を起して粘液を生じ、絲を引くに臻る。此の種の納豆は二割に近き蛋白質を含有するのみならず、脂肪と炭水化物とに不足なきを以て滋養上頗る有利なるが、納豆菌の爲に蛋白質は分解せられて「ペプトン」と「アマイド」とに變質し居るが爲め納豆は消化の半途にある食物として迅速に消化を遂ぐべきものなり。而も製造上に注意すべきは納豆菌以外に有害細菌の生ぜざることなりとす。

味噌類

味噌類は我が國特有の食品にして滋味に富み食用に便なる日常缺くべからざるものなり、大豆を煮たる後、之に米麴若しくは麥麴、食鹽・等を加へて搗き碎き、桶に納め置き、日數を重ねて醸製を了はるなり。味

噌の種類少なからざるも大別して普通品との二派と爲すを得べし。普通品に就きては原料の種類に大差なきも割合は均一ならずして製造の順序方法にも多少の差異は存して赤味噌・白味噌・江戸味噌・田舎味噌・仙臺味噌・三河味噌（八丁味噌）・等の別あるを致せり。味附品は各種の普通味噌中より適當なるものを選び、之に砂糖・煮出汁・味淋・芳香・辛味・等を用ひて添味を爲したるものなり。經山寺味噌・胡麻味噌・山葵味噌・酢味噌・鯛味噌・等あり。味噌の醸造は豆の蛋白質を過半分解

食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	糖分
田舎味噌	一一、〇八	三、七三	二、五四	一三、二二
赤味噌	一三、四八	五、〇〇	三、九八	一〇、四八
白味噌	一三、八三	二、八三	九、三〇	一五、五〇

するが故に消化は稍々易きも、營養は豆腐に劣れり。而も刺戟性に富めるを以て調味の資に供し得る

は大に便とする所なりとす。

麩類は小麦粉・蕎麥粉・等に卵・「バタ」・澱粉・等を加味して作り

たる食品にして重要な製造食品の一に算せらる、製造は各地に行はるるが、イタリア産のものは最も佳にして世に名を知らる。直に煮食せらるるものあれども多くは乾麩に製せらる。我が國に産するものは切截種にして細きを索麩と云ひ太きを饅麩と云ふ。歐米に産するものは壓搾種にして「ブエルミチエロ」(vermicello) 即ち絲粉。「ヌイユ」(nouilles) 即ち粉紐。「マカロニ」(macaroni) 即ち粉管の外、星形・文字形・畫形・等あり。我が國に於て普通に行はるる索麩・饅麩・蕎麥切は多量に水分を包含するが故に食用後暫時にして水分は吸収せられ、僅少なる實質は胃腸に停滯することなきを以て消化の極めて良好なるが如く感するなり、此等の食品が殊に消化し易しと斷ずるは謬れりと云はざるべからず。

麩類に種類多く、之を分類する方法にも様々あり。原料に依れば、小麦麩類・「ライ」麥麩類・混粉麩類・等あり。製法に従へば普通種・加味種・等あり。用途に基づけば消化種・滋養種あり。而して此等各種の麩類を製造すること容易ならずして遂に麩類業の獨立を見るに臻れる

が、普通品(pannerio)に關するものと細工品(panasario)に關するものとの二派は現はれたり。

普通種は麵麩中最要なるものにして各地より製出せられ、粉類の優劣

	蛋白質	脂肪	無窒素物	鹽類	水分
小麥粉(平均)	一〇、〇	二、五	七三、〇	一、四	一、〇
白麵麩	八、二	一、〇	五四、〇	一、〇	三、〇
普通麵麩	七、〇	一、三	五七、〇	〇、六	三、五
完全麵麩	九、〇	一、七	五一、〇	一、五	四、〇
特殊麵麩	六、〇	〇、六	六一、〇	〇、四	三、〇

に従ひて白麵麩・並麵麩・等の數種に分かたれる。而して製造法は三段に分かれ、其の捏粉は小麥粉に水を加へて可溶分を解き不可溶分を調して餅状を與へ。其の精餅は麵餅に酸酵を促して輕粗質のものとして爲し。其の焙焼は澱粉質及び糖分に變化を與ふるにあり。

焙焼の結果、麵麩の外部は所謂麩皮(corte)を爲して質硬く、色濃く味旨し、斯る變質は小麥粉中に存せし糖分并に澱粉より生せし「デキストロン」(糖精)・「グロウコース」(葡萄糖)の「キアラメル」(燒糖)に化したるに據れり。麩肉(mie)は焙焼中と雖も攝氏八十度以下の溫度にありしものにして其の澱粉の一部に糊化するを見、一部は麥芽糖(maltose)及び糖精(saxthine)に變じたるも、水分の殆ど全部を保持し居れり。焙焼後約六時間を経過すれば蒸氣は麩肉の細穴を去りて麵麩の特有すべき輕粗質は完成せらるるを以て食用に供するなり。

麵麩の養價に均一ならざるものあるは製粉・粉質・製麩・等に差異の著しきが爲にして糖の多少に原由すること大なりとす。然るに糖の成分は纖維質の三四、五七・澱粉質の二一、六九・窒素物の一三・水分の一、六九・糖分の九、六一・礦物質の五、五一・脂肪質の二、八七にして小麥粒の一四、三六を占むるが、主要なる消化物は「セレアリン」(cerealine)及び磷酸物なり。而も吾人の消化力(四割四分)は弱くして反芻

獸(七割八分)に及ばざるは其の胃腸に特殊の「バチルス」(Bacillus amylo
nacter)の存するに基づけり。又水分の多少は養力の強弱に影響すること少
なからずと知るべし。麩麩に消化種と滋養種との存するを忘るべからず、
而も麩麩の消化性は人工的に増加し得べきものにして焼麩麩は最良の白
麩麩に比し五倍高き消化率を有し、植物性消化素(Pectine)を加へたる麩麩
は普通麩麩に比し、十二倍高き消化率を有すと云ふ。

チョコレート

チョコレート(Cacao)は「カカオ」(Cacao)の子實を煮り砂糖を混じて粉
末に爲し熱を加へて餅状を與へ、混淆の均等なるに至るを待ちて凝固せ
しめたるものなり、成分は無窒素物の六割四分・脂肪の二割四分・蛋白
質の七分・鹽類の二分餘・等にして百々より生ずる熱量は一六六五「カ
ロリー」なりと註せらる、實に優良の食品たり。「ノアゼット」(Noisette)
「オルモンド」・乳汁・「クリーム」を加味して小板形(Tablette)に作るを
普通とすれども亦「ワニラ」・其の他の芳香を添へて「バステイユ」・
「ボンボン」・等に製す。

菓子類

菓子類は穀菽・澱粉・蔬菜・果物并に砂糖・糖蜜・澱粉糖・水飴・等
を基礎として之に各種の調味品(Ingredients)を加へ、適宜の製法を施して得
る所の食品にして甘味強く、多少娛樂的の趣味を含有するものを總稱す。
されば品種に千差萬別ありて枚舉に違あらざること勿論なれども、原料
に依れば餅菓・餡菓・糖菓・等あり、製品の乾濕に基づけば生菓子・干
菓子あり、成形の方法に従ひて手束・打物・注物・等に分ち、用熱の方
法に従ひて蒸物・焼物・煮物・燻物・揚物・冷物・等に分つを得、其の
他原料を粉碎するの法に潰し・割り・碾き・等あり、製品の軟きと否ざ
るとに依りて汁物・寄物・煉物・等の別を爲す。

菓子類は養價の著しき穀菽・澱粉・砂糖・等を以て製造せられるもの
なれば概して滋養上有利にして何等排斥すべき理由の存するあるなし、
過食の害・間食の弊に至りては菓子類に限りて殊に切言するの要なしと
信ず、品種に考へ、適量に従へば健康を保持するに資すべきもの少なか
らざるべし、殊に小供に對しては嗜好に適ふを以て濫用せざる様注意す

餅菓子

るに於ては身體の生育に裨益すること案外著しきものならん。

餅菓子は最舊の生菓子にして糯米の美味なるに基づきしものなるべきも、亦新しく收納したる糯米にて作りしに因るなるべし。而も近年に至り砂糖の使用は旺盛と成りて漸次に糖菓子に化し去らんとするの傾向を呈せり。糯米に依るものに豆餅・安倍川餅・力餅・牡丹餅・猫餅・大福餅・鶯餅・鹿子餅・紅梅餅・牛皮・餅等あり。粳米に依るものにして粉養的の團子・炊葉餅・麴餅・等あり。

餠菓子

餠菓子は豆類を摺潰し之を濾過して得たるもの即ち餠を主とする生菓子なり。餠は小豆にて製するを常とし、煮たる小豆を摺潰し、皮を去りたる後、布製の袋にて濾過し、砂糖を加へて煮詰むれば暗紫色を呈する並餠と成り、少しく食鹽若しくは味噌を添へて調味すれば鹽餠若しくは味噌餠と成る。小豆を摺潰したる儘にて用ふるときは潰餠と云ひ、並餠に粒の儘なる煮小豆を加ふれば小倉餠と云ふ、菜豆にて白餠を作り、綠豆にて青餠を作るが、豌豆・蠶豆・等の外、家山藥・甘藷・馬鈴薯・等

干菓子

をも使ひて下等の餠に代用す。晒餠と稱するは砂糖を加ふる前に乾燥し施したるものにして貯藏に便なり、使用の際、砂糖と水とに少量の鹽を加へて煮詰むれば製餠するに臻るべし。晒餠に就きて成分を示せば澱粉の六割三分・蛋白質の二割二分・水分の一割・纖維の三分・灰分の二分弱・脂肪の少量・等にして餠物に滋養上の效能あるを認めざるべからず。餠菓子の中にも時雨・桃山・摘羊羹・蒸羊羹・煉羊羹・等の如く専ら餠に據るものあれども。金鑊・銅羅燒・饅頭・唐饅頭・等の如く幾分か小麦粉に依るものあり。燒金團・烏羽王・等の如く幾分を餅にて製するものあり。尙ほ寒天・葛粉・等の使用に據れる金玉糖・製梅・葛切・等あり。斯の如くにして餠菓子の成分は均等なること能はざるも、糖分は普通品に二割内外なるも、羊羹に五割以上に及べるあり。

干菓子に様々あり、豆類を粒の儘用ひたるものに五色豆・甘納豆・等あり。粒粒に依れる岩粒・屑蘇興米・等あり。打物は荒粉・微塵粉・葛粉・等に依りて落雁式に作られたものを總稱す。餠を用ひたるものに

菓子

最中・石法・等あり。

菓子。菓子 (Pastry) は良質の小麥粉を基とし、之に卵・バター・砂糖・芳香・等を加へて作りたるもの并に牛肉・クリーム・ゴロンボット (甘露煮の果物)・等を麩皮にて包みたるものの總稱にして即ち「パテ」(Pate) なり。分ちて三派とす。甲者は熱食品と云ひて高温にて食用せらる、フブオールオリーブアン (Poliv-voita)・「ワールト」(Worte) の如きも

(食品百々に付)	蛋白質	脂肪	無窒素物	糖類	水分	熱量
各種菓子	七、五	一一	六三	一、一	二〇	一三七〇
乾菓子	八、〇	一一	七二	一、五	一〇	一五五〇

のなり。乙者は冷食品にして各種の「ガトー」(Gâteau) を云ひ。丙者は乾菓子 (Biscuit) にして餅乾 (Biscuits)・ビスケット (Biscuits) 等を包括せり。菓子の大物は形状の如何に論なく、調製の巧なるに拘らず、消化し易からざるを以て小供・老人に適せざるのみならず、強健者と雖も多食

菓子

を避けざるべからず、軽質の菓子に就きては無害なるを常とすれども、過食の弊に陥り易きを忘るべからず。

菓子 (Confection) は二種に大別せらる。甲者は砂糖を主とするものにして乙者は果物を砂糖にて扱ひたるものなり。前者に金平糖・有平糖 (ボンボン)・「バスチエユ」・「フォンダン」・「ドラジェ」・等ありて後者に「ジャム」・「ジュエリ」・糖漬果・糖晶果・糖煮果・等あり。

ジャム

ジャム (Jam confiture) は果物と砂糖とを混交して煮沸を加へ多少の押し潰しを施したるものなり。「ジュエリ」(Jelly) は「ジャム」を濾過したるものなり。糖分并に其の他の無窒素物は合せて七割五分を占め、水分は二割にして蛋白質・鹽類は極めて少量なるも、百々に對する發生熱量は九百四十「カロリー」に達して滋養上有力なれば過食の弊に陥らざる限り殊に婦人・子供の用に適する良好の食品なりとす。

餅乾

餅乾類は穀物中に含有せらるる澱粉を糖化したるもの即ち麥芽糖なり。蒸したる糯米に麥の萌 (麥芽) を加ふるときは、其の「ヂアスターゼ」

は糯米の澱粉を糖化するが故に麦芽糖の發生するを待ちて熱湯を注ぎ、糖液を釜に移し煉を施して膠質の水飴即ち濕飴を得るなり。糯飴の外に梗飴・栗飴・等ありて膠飴を再製して固飴に依り、細工飴・晒飴に製す。又水飴に寒天を加へて翁飴と爲し、糯粉・葛粉・蕨粉・砂糖・等を濕飴に加へて製煉を施せば牛皮飴と成り朝鮮飴と成るなり。

動物性食品 本種に豚製品・乳製品・鹽物・干物・鰹節・魚餅・等あり。

豚製品

豚製品(charcuterie)は豚の肉・脂・血・等にて製したる食品にして「ジャンボン」・「腸詰」等を包括せり。

ジャンボン(Jambon)は豚腿の意にして豚の四肢を貯藏的に調製せるものなり、鹽藏品を「ベーコン」(bacon)(臘肉)と云ひ、鹽燻製を「ハム」(ham)(火腿)と云ふ。兩者は孰れも其の儘にて食用せらるるも、適當に調理して風味の一層著しきを賞するが、殊に赤肉の淡泊にして而も滋味の淺からざるは「ビール」の飲用者を俟たずして了知すべきなり。

乳製品

腸詰は豚の漬肉・脂・血・等に食鹽・香料・等を加味したる後、豚の腸に詰めて仕上げたる特殊の調製品にして、「ブツデンダ」・「チッタト」・「ソシ」・「ソシ」等を以て主要なるものとす。乳製品(lactee)は一に酪類と稱せられ、牛乳・山羊乳・綿羊乳・等にて作らるる各種の食料品なり。

煉乳

コンデンスミルク(condensed milk, milk concentrate)即ち煉乳は貯藏的に製したる密乳にして一種の貯乳に外ならず。乳汁に白砂糖を加へ、之を淺き平罐の中に容れ、湯熱に懸け、水分の過半蒸發するを待ちて真空罐に移し、更に湯熱にて扱ひて罐附を爲す。食用の際には水を加へて還原すれば甘味の稍々著しき乳汁を得るなり。小兒の乳養上に便なるの外、食用に供せらるるも、風味に乏しきを遺憾とす。

ヨーグルト

ヨーグルト(yoghurt)即ち殺菌性凝乳は乳酸菌の一種「ブルガリア」(bulgaria)を乳汁に植付けて乳糖を分解し、乳酸の發生を促し、「カゼイン」の凝結を誘ひたるものにして酸味を有せり。滋養分に豊なるのみならず、

夥しき乳酸菌を包含せるが故に、大腸菌の繁殖に妨碍を加へて腸の病を豫防し、長壽の保持に對して貢獻する所大なりと唱へらる。而も眞正の「ブルガリア」菌を得ること容易ならずして往々不良の「ヨーグルト」を販賣するものなきにしもあらず、注意するを要す。

ケフィール

ケフィール (Kefir) は乳白狀の酸酵的有泡飲料にしてコーカシア地方に行はるるが、病者又は病後者に裨益すること大なりと稱せらる。之を調製するの法は小乳をして「ケフィール」粒に接觸せしむるにあり。黄粒は乾酪素の臭を有し、胡椒粒乃至櫻桃大にして角質狀を呈するが、液汁に接すれば膠質に變ずるを常とす。「バクテリウム」の一種「デスポラカワカシカ」 (*dispora caucasia*) 及び酸酵素「サツカロミセスケフィール」 (*bacillus anonyos kefir*) より成りて小乳に接觸すれば乳糖に酸酵作用を起して「アールコール」と炭酸瓦斯とを發生せしむるに止まらず、小乳の「カセイイン」は「ペプトン」 (peptone) を與へて乳酸の生出をも見るなり。「ケフィール」は百分の八に當る「アールコール」分を含有するに拘らず、貯藏に堪へず、

クミス

暫時にして「バタ」臭を發するに至るべし。

クミス (koumys) は中央アジアの住民間に行はるる發泡的飲料にして特殊の酸酵素に據れる馬乳より釀製せられて約二分の「アールコール」を包含せり。「クミス」は消化率の高きのみならず、消化し易きを以て病者若しくは病後者の爲には頗る有益なる食料にして「ケフィール」の代用に供せらる。

バター

バター (butter, beurre) 即ち牛酪は乳汁中の「クリウム」より製出せらる。「クリウム」は脂球と小乳との混合より成れるが、比重の弱き爲め靜止せる乳汁の表面に浮び出づるを以て之を採取し、約一日を経たる後、生物式酸酵作用に依りて輕微なる酸味の生ずるを待ちて排乳を行ひ、更に捏器に懸けて整品を完了す。斯くして得たる「バター」は「オレイン」・「ブチリン」・「マルガリン」・等の脂肪質より成りて所謂生鮮「バター」 (fresh butter, beurre frais) を爲せるが、少しく黄色を帯ぶるも味淡くして特殊の風味あるを良品とす、常溫に於て凝結し居るも、攝氏の三十一度乃至三

十三度に於て溶解するのみならず、空氣・日光及び微生物の勢威の下に分解して酪酸を生じ、腐敗状態に入るべし。されば「バター」を鹽藏又は熔藏するの要あり、而も永時の貯藏には罐詰と爲すを適當とす。

純粹の自然「バター」を得ること意外に困難なり、各種の獸脂より製出したる「マルガリン」(margarine)即ち人造乳油の多少混入あるもの多し。風味なきを遺憾とするも亦有害ならず。

チーズ (cheese fromage) 即ち乾酪は各種の乳汁中に存する「カゼイン」の凝結せしものなり。乳質・製法・等に依りて品種を異にせるが大別して軟硬の二種とす。甲種に肥瘠の鮮食「チーズ」あり。精製「チーズ」あり、乙種に生壓「チーズ」・煮壓「チーズ」あり。積の皺胃中に存する消化液 (pepsine) を用ひ又は乳酸酸酵に依りて乳汁の凝化を促し、小乳と「カゼイン」との離るるを待ちて濾過を施せば直に食用さるべき軟質の「チーズ」を收得すべし。然れども「チーズ」の多くは其の表面及び内部に發生する細菌の作用を受けて酸酵式乾酪を爲せるが、煮製式乾酪には蛋白

質に豊なると消化に便なるとに於て優れるものあり。

「チーズ」の成分は種類に従ひて差異あるを免るること能はざるも、乳汁中に含有せらるる滋養質の要部は收容せられて「カゼイン」の殆ど全部・多量の脂球・少量の乳糖及び鐵質・鹽類・等を包括せり。

(食品百々に對し)		蛋白質	脂肪	無窒素物	鹽類	水分	熱量
ク	リ	五	二	三	一	八	四〇七
各	種	二	二	三	五	四	八一四
ク	リ	三	二	一	五	三	一四〇〇
ク	リ	三	二	一	五	三	一四〇〇
ク	リ	三	二	一	五	三	一四〇〇

鹽物

鹽物は鹽藏せる魚類の總稱にして鹽鯖・鹽鱒・鹽鱈・鹽鱈・等あり。

鹽即ち鹽辛は魚介類の肉・鰯・鮭・等を適宜の方法に依りて鹽藏したるものなり、特殊の風味ありとして賞用せらる。鯉の鹽・烏賊の鹽・黒鹽・等殊に名を知らるるが、鮪・鯛・鱈・鱈・蟹・蝦蟹・蛸の卵・等も鹽に製せらる。

鯉節は各種の鯉并に鯖・鮪・等にて製せらる、魚を三枚に卸し骨を捨て片身を脊腹に切り分け四節と爲したる後、湯蒸を施し水氣を去れば生節と成り、更に之を焚火に焙りて乾燥を加ふれば本節を得るなり。産地并に製法に従ひて土佐節・伊豆節・薩摩節・熊野節・銚子節・仙臺節・等の別あるを觀る。

魚餅は一に魚肉糕と記す、鯛・鰹・鮫・等の肉を敲き搗り、鹽・酒・等を加へて餅狀を與へたる後、或は蒲鋒・竹輪・摘入に作り、或は搗薯を加へて軟質の半平に作り、孰れも蒸に懸けて仕上を爲して食用に供す。又魚の筋・皮・等にて作れる下等品を筋蒲鋒と云ふ。魚煎餅は鯛・蝦・等を用ひて肉餅と爲し乾燥を加へたるものなり。

貯藏食品 貯藏食品は殺菌 (pasteurisation)・離隔 (sterilisation)・等に據れる適宜の方法を以て魚類・肉類・果物・蔬菜・等の腐敗を防ぎ、此等の食品をして貯藏の便を備へしめしものなり。斯の如き食品を製造するの業は古來存在して乾物・干物・鹽物・漬物・燻製品・煮製品・等を與へたる

が其の效果に充分なるものあらざりしは遺憾とせし所なりき。然るに近年に及びて非常なる發展を遂げたるは罐詰と冷蔵との二業にして大規模を以て行はるるに臻れり。

罐詰とは煮沸に據りて食品に附着せる酸酵素を滅却したる後、此の食品を弑力製の罐に詰め、更に湯熱を加へて罐内の空氣を排除すると共に殺菌を行ひ、蓋を鐵附して密閉を完うするを云ふなり。斯の如くにして罐詰は殺菌と離隔とを兼ね行ひたる結果として貯藏上に有力なるが、食用上貯藏物に加味なきを利とするに止まらず、輸送携帶に便なるは他の貯藏法に冠絶する所以なりとす。筍・松茸・青豌豆・アスペルジウム等の蔬菜・鮭・鮪・鮭・等の魚類、牛肉・豚肉・羊肉・等の肉類に適用して效果の顯著なるは世人の知る所なり。而も罐詰物には開罐後暫時にして劣化したるの傾向あるが故に成るべく速に使用する様注意すべし。又「コンボットル」・「ジアマイル」・「ジェリール」・「トマトソース」・「鮭煎餅」・其の他各種の味附品を罐詰と爲すも、多くは罐蓋を鐵付する際に

殺菌を施さざるを例とす、均しく罐詰と稱するも前者と異なりて效力に懸隔あるを忘るべからず。罐詰業は世界の各地に行はるるが、アメリカ合衆國を以て最とす。

冷蔵

冷蔵は水を用ひて室内若しくは函内を低温（攝氏氷點下約二度）に保ちて腐敗菌の發生・發育を防遏するにありて生肉・鮮魚の貯藏に適せり。近年此の種の貯藏法大に發達し、就中オーストラリア・アルヘンチナ・等に大に行はれ、牛羊の骨付肉（Steaks）を其の儘、數千里の遠きに輸送するの便を興へて西ヨーロッパに於ける販肉場裡に空前の繁昌を誘致したり。我が國にありても鮮魚を輸送する際、冷蔵車に據ること廣く行はるるに臻れり。而も冷蔵せる生肉・鮮魚は溫暖の空氣に觸るる際に軟化するを常とし、滋味の損少を免るること能はず、要するに冷蔵したる肉は冷蔵場を出でたる上は成るべく速に消費せらるるに利ありと知るべし。

第五節 調味品

調味品は食物に味を添加して消化液の分泌を促し又は消化器の運動を誘ふ爲に用ふる所の特殊の食品なり。食鹽・砂糖の如きは調味以外に營養上必要缺くべからざるものにして醬油・酢・脂油も生活の程度に進展の著しき今日にありては殆ど必需品たるに臻れり。而して辛香品は從來多く用ひられずして所謂藥味に過ぎざりしも、近年肉食の發達と共に胡椒・肉桂・肉豆蔻等の用ひらるるを見るなり。

食鹽

食鹽は魚類・野菜類・等の味を改良し、旨味を増して調味の基礎を爲すに止まらず、營養上にも必要缺くべからざるものなり。

食鹽には精鹽・粗鹽の別ありて甲者は直接調味用に供せられ、乙者は醬油・味噌・等の製造又は青物・魚類・等の貯藏に用ひらる。

邦人の鹽の用量は頗る著しく人頭量は二十斤に當りて世界第一と稱せられ、英米人の十九斤を凌駕せるが、印度人は十斤内外に過ぎずと云ふ、我が國は海島國にて食鹽の採取に便なるの致す所なるべきも亦蔬菜・魚類を食用すること多きに伴ふの結果なりとも推察せらる、而も各自用量

一樣ならずして所謂嗜好に消費の多きを認むるも、血液中に存する食鹽の分量は殆ど一定し居るを常とし、過剰の鹽分は腎臟に依りて排泄せらるるなり。鹽辛き食物を攝取すること多きに過ぐるは有害にして、**鹽斷式食餌法**を必要とする場合あり。又鹽質の良否は皮膚の色に關係淺からずして粗悪の鹽を過用するときは皮色の黒化するを例とすと云ふ。

醬油

醬油 大麥を搗きて炒りたる後に碾きたるものと大豆の煮たるものとを合せて麴に依り、更に鹽を煮たる水を加へ、桶に入れ、數十日を経て掻き交せたるものを**諸味(醃)**と云ひて調味用に供するが、尙ほ十數月の後、醸成の了るを待ち、搾汁を煎煉して**醬油**を得るに臻るなり。斯の如くにして**醬油**は食鹽を主成分とするも、大豆・麥の加はるが爲に旨味多く調味料たるに適す、關東地方にありては野田・銚子・等に多く製造せられ、色濃く味旨きを例とす、中國産の龍野**醬油**は色淡く鹹味稍々強し。又用途に依りて生**醬油**用・汁物用・煮物用・等に別つ。**鼓漿**は一に**豆醬**と記す、舊式の製法に係る**醬油**にして大麥を加ふることなく醸製す

るを常とし、籠を差入れ、其の中に溜れる液汁を汲取りて調味の料に供す、其の用法普通の**醬油**に異ならず、鹹味強く旨味に乏しく田舎式食品の調製に適するが如し。

鹽汁(sammurco)は食鹽を基礎とする混合液汁にして調味に供せらる、**混合物の種類**・割合・等に依りてイギリス**鹽汁**・ロシア**鹽汁**・芳香**鹽汁**・**ソールスル**・等を分かてり。

酢

酢 酢は食物に酸味を添ふる爲に用ふるものなるが、味の單純なるに拘らず、刺激性に乏しからずして食欲を誘起するの力なきに非ず、各種の酒類に**錯酸菌**を加へて**錯酸酢**を促したる結果に外ならざれば化學的成分に大差なきも調理用としては選擇上相應の注意を拂はざるべからず我が國にては酒粕を清水にて解き種**酢**を加へて醸化するを待つか又は玄米を蒸し白麴を加へたる後、清水を混じて數次の**酸酵**作用に依りて**普通酢**を醸製す。斯くして得たる日本**酢**は百分の五内外の**錯酸**を含有するのみならず、尙ほ幾分の**錯酸菌**を殘存せるが爲め貯藏中の**酢**は**酸酵**作用を

止めずして漸次に錯酸は變化して炭酸と成り酢は馬鹿に成り腐敗に了るを例とす、されば貯藏の便を圖らんには酢を煮て殺菌を行ひたる上に少量の食鹽を加へて防腐に充つるを適當とす。西洋諸國にては馬鈴薯・甜菜・等の「アルコール」・「ビール」・「シールドル」(林檎酒)・「モルト」(麥芽)・等に據りて酢を醸造すれども最良なるは葡萄酒酢(Prunus)にして白葡萄酒より製したるものを優品とし、赤葡萄酒の與ふるものを並品とす、従つて赤色酢は普通品にして帶黄色のもの之に優り、無色酢は上位を占む。オルレアン式醸造法に據れる葡萄酒酢は風味に富めるを以て有名なるが、醸造の原理は細菌「ミコデルマアセチ」(microfermasti)が葡萄酒に働きて醱酵作用を起し、「アルコール」を酸化して錯酸を生ずるにあり。葡萄酒酢は百分の七乃至八の錯酸を含有するを常とし、調味の料に適用せらるるのみならず、貯藏用・飲料用に供せらるることあり、殊に「ナラダ」の調製には缺くべからざるものなり。

酢には特殊の營養力は存せざるも内體に入りては消化を遂げて普通の

三素食物たるの效果を生ずべき筈なれども、調味品として攝取せらるるものなれば分量少く食物たるの實を伴はず、而も酢は雜魚の骨の磷酸石灰に働きて之を軟化するの效ありと稱せられ、又利尿性を具ふるを以て尿通を助くるも、脂肪を作る上に没交渉なるが故に酢の物を多く攝取するも肥滿することなきは或は事實なるべきか。

酢は其の儘調味に加へらるること少なからざるも、甘酢・二杯酢・三杯酢・酢味噌・等に作らるるが、葡萄酒酢も亦「エストラゴン」酢・木莓酢・等に製せらる。

砂糖

砂糖。砂糖は調味品たるに止まらず、營養上、活力を生じ温熱を發する上に於て顯著なる效果を奏するが爲め純然たる食用品たるに臻れり。

我が國にありては三百年前始めて支那より傳へて藥料・藥味に供へしが、爾來調味の料として廣く行はれ、近年に及びては食用品たらんとする傾向を呈せり。「グリウコース」(Glucose)即ち葡萄糖は果實に多く「サツカロース」(saccharose)即ち蔗糖は甘蔗・甜菜に甚だ豊富にして普通の砂糖は

九割九分五厘の「サツカロイズ」を含有する炭水化物にして百斤の砂糖は約一千五百「カロリ」を發すと云ふ。世間往々砂糖を以て衛生上有害なりと唱ふるも、要するに過食の弊を擧ぐるに止まり、砂糖の眞價を認めざるに因るならん。有力なる調味材として食慾を増進するのみならず、三素的食物の中にありて優位を占め、腸液に會して變質を受くるや殆ど全部は體内に吸収せらる。殊に筋肉組織に對し特效を具へ、疲勞に堪へしむ、行軍に當れる兵士の糧食に砂糖を加ふるは此の理に基づけりと云ふ。

油脂

油脂は「グリセリン」(Glycerine)と脂肪酸との化合より成れる鹽類にして、三素物に屬せるが、砂糖と同様に活力を生じ、溫熱を發するが、調味料としては食物の旨味を増進するに拘らず、消化をして遲緩ならしむ。特に注意すべきは熔度の一樣ならざるにありて羊脂は四十二度と五十一度との間・牛脂は四十度と四十九度との間・豚脂は三十三度・牛酪は三十一度・鷲脂は二十四度と二十六度との間に於て液化するが、油類は常溫

にありても液態を呈せり。斯の如く油脂の熔度の異なるは各種油脂を識別するの便を與ふと知るべし。

調味用に供せらるる油類は阿列布油・胡桃油・落花生油・豆油・胡麻油・菜種油・等にして脂類に「バター」・「マルガリン」・「ラード」・「ヘット」・等あり。

阿列布油は「オレアヨーロッパ」(olea europae)即ち「オリーブ」樹の子實「オリーブ」を潰したる後、水壓を加へて搾製せらる。優等品即ち處女油は摘菜したる子實より直接に搾取せられ淡綠色を呈す、特殊の風味あるが故に大に賞用せられ、油類の女王と稱せらる。普通品は優等油の搾糟又は普通の子實より製出せられ黃金色を有す、味は前者に及ばざるも他の食料油に比すれば遙に超越せり。「ナラダ」用に供して無比なるが、揚物用に適すること勿論にして殊に魚類には絶好なり。「オレイフル」油の純粹なるは油液中に苔(油垢)の生せざるにても知らるるなり。

ヘット(Hett)は牛又は犢の脂肪より製出せらる、熔點高く、常溫にあり

ては硬し、揚物を爲すときの熱度は百八十度に達す。

豚脂 (saindoux) は豚の脂肪より製出せられ、其のラード (lard) は豚の皮下にある脂層より採取せられしものにして稍々硬く其の「パンヌル」(panne) は内臓を覆ふ所の脂膜に據れるものにして軟質なり。生鮮にして色白く臭氣の弱きを佳とす。

バターに就きては生鮮品なると鹽藏品なるとに論なく良質のものを選まざるべからず、「バター」が調理上極めて有力なるは事實なるも、並質の「バター」は良質の脂類又は油類に及ばざるを例とす。

油脂は「オレイン」・「マルガリン」・「ステアリン」等の混成物なるが、油類には「オレイン」多く、脂類には「ステアリン」・「マルガリン」多し、旨味は前者より後者に勝れ、消化率は孰れも高くして大差あるを見ず。

(百分に付)	蛋白質	脂肪質	無窒素物	鹽類	水分	熱量
オレイン油	八	一〇〇	〇	〇、五	三〇	三二〇〇
生鮮ラード	八	六二	〇	〇、五	三〇	二一八〇

辛香料 辛香料に様々ありて各々特性を有せるが養力を缺くに拘らず、食物の旨味を増し、消化器の内面を刺戟し、消化液の分泌を促せり、而も用量に就きては充分の注意を拂はざるべからず、辛香を過度に加へたる食物を攝取すること多きは胃腸の活動を激からしむるに止まることなく、遂には焮衝を惹起するに臻るの虞れあればなり。

辛香料には二派の存するありて古來の慣用に係る藥味と近年の習用に據るものとの別つを至當とす。前者に生薑・山葵・芥子・山椒・蕃椒・等ありて、後者に胡椒・肉荳蔻・肉桂・丁子・「ピメンタル」・泊夫藍・等あり。

芥子 芥子は古來我が國に於て用ひられ、刺戟性に富み、食慾を進むるの效ありて、過用の弊に陥らざる限り胃腸を害することなし。芥子は黒芥・白芥・等の子實を粉末に爲したるものに水を注ぎ、「ミロシン」(myrosine) 及び「ミロナット」(myronate) に酸酵作用を促して辛味強き揮發的の芥子油を發生せしめたる結果なり。芥子粉に精粗の二種あり、瓶詰の精品は

辛辣弱きも食用に便なり。煉芥子は芥子粉に種々の調味を加へて煉り上げ瓶詰にせしものなり。

第六節 飲料

飲料即ち液體食物が吾人の機構に對し必要缺くべからざるものたるは毫も固體食物に譲る所なきも、飲料の眞價は水を含有する割合に據れりと斷せざるべからず。斯の如く水が最要最良の飲料たるに拘らず、吾人の要求は單純なる清水に満足すること稀にして多くは「アルカロイド」(Alcaloiden) 植物中に存する 鹽基性化合物 芳香・砂糖・酒精・等を添加せり、従つて飲料は天然水・清涼飲料・高温飲料・嗜好飲料の四派に分かたるるなり。

飲料水 水は身體の健全を保持する上に於て種々なる效力を有するのみならず、一家の安寧幸福に關すること頗る大にして族員の質素性を助長するに資する所尠少なからず。良質の飲料水は清澄・透明・無色にして空氣・炭酸を含み、快味を具ふるの外、細菌・胚種・等の有機物を包有

淨水法

せざるにあり。水温は攝氏の七度乃至十二度にして冷涼の感を與ふるを常とし、能く石鹼を溶解し、野菜を熟煮するに適せり。而して飲料水は泉・河・湖・沼・池・井・等の供給に依れるを常とし、大都會の地に非ざれば水道の便を仰ぐこと能はず。

機械法

淨水法 水質完全ならずして直に飲用すること能はざるときは淨水法を施して各種の不純物・有害物を除去せざるべからず、而して淨水法は様々あれども機械法・物理法・化學法の三派に分屬せり。

物理法

機械法 汲換法 (Decantation) は濁の見ゆる水を大桶などに汲込み置きて沈澄するを待ち、上澄を汲取りて他の桶に移すにあり、方法極めて簡單なるも重さの稍々著しき浮游物を沈澱せしむるに過ぎず。濾過法には砂濾を始めとし、素燒濾・木炭濾・海綿濾・毛布濾・等も亦行はる、砂濾は最要の濾過法にして都會の地に給水するに適し、大規模に實施せらるるが、家庭用としては水質を改良するの功力充分ならずと知るべし。

を加へたる後、塵埃の沈入を避けつつ冷涼なる場處に置き、或は稍々強き壓力の下に一二五度の高温を加ふべし。手段の簡單なるに拘らず、費用の嵩むは不便なるも、有機物を含有する虞ある水に改良を加ふる最良の方法にして安全に飲用し得べき水と與ふるなり。尙ほ其の他に電氣又は紫外線を用ひて殺菌する方法あり。

化學法

化學法 化學的淨水法は特殊の器具を要せざるが爲め簡便なるを例とし旅行用に適せり。過滿儉酸加里・其の他過滿儉酸鹽類の少量を水に加ふるときは紅色を呈するも暫時にして消滅するを以て更に微量の過滿儉酸鹽類を加へて汚色の存するを認めんか水質の悪しき特徴として飲用すべからず、而も砂糖を加へて過滿儉酸鹽類を沈澱したる後、濾過を施す。此の外に尙ほ明礬・沃化加里・沃度酸曹達・酒石酸・亞硫酸曹達・等に據れる淨水法あり。

清凉飲料 清凉飲料は淨水に甘味・芳香・炭酸瓦斯・等を加へたるものにして冷涼なるを特徴とす。果實水・「リモナード」・瓦斯水・固形

水・等あり。

果實水

果實水即ち「シロップ」(syrup)は砂糖の溶液中に果汁又は花香を加置したるものにして、清水・其他の飲料に加へて用に供す。甲者には「エゾイチゴ」・「マルスグリ」・草苳・桑果・「チエリー」・「ムリーズ」・等を用ひ、乙者には菜苳・薔薇・等を用ふ。此の外、「アラビアゴム」を加味したる「ゴムシロップ」・「オルモンド」を添加したる「オルモンドシロップ」等あり。

瓦斯水

瓦斯水は炭酸瓦斯を多量に含める冷水にして天然産と人工製との二種あり、平野水(兵庫縣下川邊郡平野村産)は前者に屬し「ソーダウォーター」(soda water)は後者に屬せり。天然瓦斯水は特殊の快味を與ふる炭酸瓦斯のみを含有することあるも、多くは硫黃・砒素・苦土・等の微量を含有せり、従つて効果は著しきも普通の飲料たるを得ざるなり。人造瓦斯水に就きて安全なるものを選用すべし、一時の快を貪るとあらば兎も角價格に比し養價の乏しき飲料として寧ろ排斥すべきものなり。瓦斯水に甘

味を加へたる「ラムネ」・之に香氣・色彩を添へたる發泡性「リモナー
ド」・「シトロン」・「サイダー」等の如きは純然たる嗜好的飲料に
して酒精の含有せられざるが爲め婦女子も之を用ひて憚らざるは所謂
灰殻主義の誘惑に陥りしに非ずや、特に考慮を運らすの要あるべし。

固形水

固形水即ち食料水は壓搾空氣式若しくは液化瓦斯式の製水器械を用ひ
て清水を氷結せしめたるものなり、天然氷に比し品質の純良なるを便と
す。盛夏の飲料として少量を適用すること不可ならざるも、氷塊を齒に
て噛み砕くは宜しからず。要するに氷は冷涼を催すべき材料に供するを
可とす、直接飲食品の中に投ずるは面白からず。

高温飲料 高温飲料に白湯・麥湯・玄米湯・豆茶・番茶・煎茶・等あ
り、沸騰點に近き、高温度に於て飲用せらるるを特徴とす。

白湯は安全なる飲料にして高温に於て用ふべきものなれども、味に乏
しく消化に便ならず、殊に微温の湯を坊主臭として排斥するは那邊の消
息を漏すものなるべし。

麥湯・玄米湯・豆湯は大麥・玄米・黑豆・等の炒りたるものを煮沸し
て得たる煎汁にして滋養に富める好飲料なり。孰れも砂糖を加味して用
ふることあり。就中麥湯最も多く行はれ、冷却すれば夏季の好飲料と成
る。麥芽珈琲は麥芽を炒りて作りたる飲料品にして使用法の類似せるの
外、性質上珈琲に對し何等の關係あるなし。

番茶（焙茶）は茶葉の疎なるもの又は葉柄を高温度にて熬りて製したる
綠茶の一種なり、飲用せんとする際、強く焙じたる後、熱湯にて煎すれ
ば香氣好き褐色の飲料を得るなり、茶素及び單仁を含有すること多から
ざれば滋味・苦味共に濃厚ならず。

煎茶は普通の綠茶に熱湯を注ぎて得たる茶湯にして色淡く香氣好きを
便とす、茶素は一分に過ぎざるも、單仁は一割に達して興奮性は前者に
優れるも、所謂澁茶には消化力を殺滅するの虞あり、多量に飲用するこ
と面白からず、殊に茶漬とするときは咀嚼の利を失ふと共に消化液の作
用を損するものと知るべし。

嗜好飲料 嗜好飲料には「アルカロイド」性の玉露茶・紅茶・珈琲及び「アルコール」性の普通酒・強性酒・混成酒并に特殊の喫用品たる煙草あり。

アルカロイド性飲料

(一) アルカロイド性飲料は「テイン」(theine) 即ち「カフェイン」(caffeine) を始めとし「テオブロミン」(theobromine)・「ニコチン」(nicotin)・等の如き亞爾加里と同様の化合力を有する四素物を含有し、刺激性に富み神経を興奮するの特質を具ふ。食後に攝取せんか食物の疎通を促すも而も消化吸収せらるることなし、故に神経食品・豫備食品の名あり。

玉露茶

玉露茶は特製優等の緑茶にして二分五厘餘の茶素と二割九分弱の單仁とを含めるを以て香氣高く滋味強く、風味を具ふれども價格不廉にして用法平易ならず、古來大に賞用せられ所謂煎茶式・煎茶會を誘起するに臻れり、興奮性に富めること普通の煎茶に勝れるを以て用ひ方に注意せざる時は不眠に陥るの弊は一層激しと心得べし。

碾茶

碾茶は特殊の培養に據れる茶樹の葉より製出せる茶にして碾きて粉に

紅茶

爲したる後に使用するが故に末茶とも稱へらる、薄茶濃茶の別ありて茶の湯式を誘起し、好事家の間に行はれて特に技藝視せらるるに臻れり。

紅茶は生葉を日光に晒して萎凋せしめ、適度の搓揉を施し、之を圓めて塊状を與へ、陰干を爲して醱酵せしめたる後、更に日光に晒し乾燥の半に達したるものを焙爐に懸けて乾燥を了へ箴及び篩を用ひて數種に選別す、產地・製法・等に依りて味と色とに濃淡あり、我が臺灣に産する烏蘭茶・包種茶は稍々淡泊にして錫蘭茶・支那茶は味色共に濃厚なり、孰れも砂糖を加へて飲用せらる。

珈琲

珈琲は各種の「コフェア」(Coffea) 樹が與ふる所の小梅大の子實を乾燥せしめたる後、熱焦を加へ粉碎を施し、熱湯を注ぎて得たる液汁にして特殊の黒褐色(珈琲色)を呈す。「カフェイン」及び單仁の含有量は茶に劣れるが爲め苦味滋味共に稍々薄し、砂糖のみを加へたるを黒珈琲と云ひ、乳汁を添へたるを乳珈琲と云ふ、香氣に富み、滋味少なく、營養の資に乏しからず、適量に用ふれば消化を助くべし。

カカオ (Cacao) は一に「ココア」 とも呼ばる、「テオブロミン」(一、六)の外に脂肪(四九)・澱粉(一三)・窒素物(一二)・灰分(三、五)を含有する子實を炒りたる後、粉末に爲し、水又は牛乳にて溶き糖分を添へ熱を加へて飲料と爲す、特殊の苦味ありて風味に富み、興奮性著しからず、頗る婦女子の嗜好に適せり。可溶「カカオ」は水に溶け易き「カカオ」にして剥皮したる「カカオ」豆を煮り又は碎く際に少量の炭酸曹達若しくは炭酸加里の溶液を注ぎ、壓搾を施して油脂の一部を除去したる後、粉末に爲したるものなり、「チオコレート」湯を作るに便なるのみならず、貯蔵又は携帯に適せり。

(二)アルコール性飲料即ち酒類は「アルコール」即ち酒精を含有する飲料にして酒精の多寡及び醸造法に依りて普通酒・強性酒・混成酒に分たる。酒類の利害に對する説は古來歸一すること能はずして或は百藥の長なりと唱へ或は身を亡ぼし家を傾け牽いて社會國家を毒すと爲せり、蓋し酒類の性質を深く究むることなく、分量の如何を顧みずして徒に皮相

の論議を恣にするの致す所なりと云はざるべからず。近年の研究に依れば酒は一種の液體食物にして飲用せる酒精の九割七分は吸収同化せられ盛に熱量を供給して著しき養價を有するものと認めらるるに臻れり、而も過度に飲用するの弊に陥るときは曾に狂態(急性中毒)を演ずるに止まらず、慢性中毒と成りて身神の衰頹を來たし、牽いて害毒を子孫に傳ふることに珍らしからず。されば酒の利害は主として飲用量の如何に據るものにして少量は養價を伴ふも、多量は毒化を誘ふと斷せざるべからず然るに種々の實驗の成績に徴すれば體量十五貫に對し酒精三十瓦を極量と爲すを至當とす、従つて一割の酒精を含有する飲料の日量は三百瓦即ち一合七勺を以て限度と爲すが故に、一割七分の酒精量を有する酒に關する毎日の用量は決して一合を越ゆること能はずと知るべし。而も飲用者の働作に關すること深く、激勞して大氣に觸るときは酒精の燃燒容易なるも、坐職者に對しては腦を冒し胃を損じ動脈を硬化し、肝臟心臓の機能を消耗するの虞あり、適量を認らざる様注意すること極めて大切

なり。加ふるに酒價の低廉ならざるに鑑みんか、酒量を節約すること極めて必要なりとす、茲に於てか、各種酒類の特質に就きて梗概を了知し、飲酒に對する絶對の忌避に偏することなく、切實に節約の妙趣を悟らざるべからず。

普通種

普通酒には果實より製する葡萄酒・林檎酒・梨酒・等あり、穀類より製する米酒（清酒）・麥酒・等あり。甲者は果實中に存する糖分を醱酵せしめて得る所の自然酒にして、乙者は穀物中に含まるる澱粉を糖化したる後、更に醱酵作用を起して酒と爲したるものなり。

葡萄酒種

葡萄酒は葡萄酒の果實の成熟したるものの液汁に醱酵作用を起さしめて醸製せらる。分ちて三種と爲す。其の普通種に赤葡萄酒及び白葡萄酒あり。前者は普通の醸造法に依れる結果にして成熟したる葡萄を收穫し果柄を去り液汁を作り之に多少の糖分を加へて酸味を減する等、適當の改良を施したる後、醱酵作用を起さしめたる上にて仕上を施すにあり。後者は白葡萄酒を以て製したるものに限らるることなし、唯々赤葡萄酒と異

なるは葡萄の外皮を別に爲したる後に汁液をして醱酵せしむるにあり。其の「リキツール」種は一割五分乃至二割の「アルコール」分を包有する葡萄酒にして過度の成熟を経たる葡萄の液汁に就きて成るべくたけ水分を除き去りたる後に醸造したるものなり。其の起泡種は特別の醸造法に依りて醱酵の際に生出する炭酸瓦斯を多量に液中に包有せしめたるものなり。又ブーシアルダーに従へば葡萄酒は「アルコール」質の「リキツール」酒・單仁質の赤酒・尿通質の白酒・及び鎮靜質の起泡酒に分たる。

米酒

米酒は米穀を用ひて醸造したるものなり。粳米に依れるものに國産の清酒・濁酒あり、支那産に三燒ありて紹興酒は特に名を知らる。糯米にて醸造するものに味淋あり、飲料に供するの外、調味に用ひらる。

麥酒

麥酒即ち「ビール」(Beer)は大麥に依れる麥芽即ち澱粉糖に清水及び醱酵素を加へて醸造したる液汁に「ホップ」の雌苞中に存する「ルプリン」(Lupine)を添へて苦味芳香を與へたるものなり。生麥酒は風味に富めるも

腐敗し易く、五十五度乃至六十度の温度を約二十分間加へて殺菌したるものは貯蔵に便なるも風味に失ふ所あるを免れず。酒精分の少なきと用法の簡便なるとに依りて需要大に加はり年消費額は十六萬石に上り、惠比須・札幌・旭の各種は加富登・麒麟の二種と共に廣く行はる。

強性酒

強性酒とは果實・穀物・糖汁・等を原料として醸製したる「アルコール」性飲料にして含有せる酒精は二割以上なるを例とす。

混成酒

混成酒は一に銘酒と云ふ西洋人の「リキツール」(Liqueur)なり、米酒・味淋・葡萄酒・等の自然酒又は「アルコール」に糖分を加へ、適宜の材料を用ひて香氣・風味を添へたるものなり。

銘酒

銘酒には保命酒・養老酒を始めとし櫻酒・梅酒・蜜柑酒・金柑酒・桑酒・菊酒・肉桂酒・薄荷酒・等あり。「リキツール」に「プエルムツト」・「キウラソ」・「アニゼツト」・「シアルトルーズ」・「アプセント」等あり。

因に記す。特殊の喫用品たる煙草は「ニコチン」其の他の有毒素を含

有せるが故に嗜用せざるを可とす。而も喫煙者の案外多きは生路に於ける好随伴者たるの資を具ふるに由るならん。製造上葉巻煙草・紙巻煙草口付・刻煙草粗刻・喫煙草・嚼煙草・等に分たる。

第七節 食物の調理

食物の調理は食物の善用を期し、食品の効果を全からしむるにあり。消化に關しては食物の養素を利用し之が損失を避け、食物を軟化して咀嚼に便し、消化液の浸入を容易ならしめ以て消化率を高むるに努む。旨味に就きては加味若しくは添味を行ひて食物特有の食味を發揮し、不味の原因を去り、溶解に便し、感面を廣くし、接觸の時間を充分にして唾液の分泌を促し、食慾を誘起せんと關るにあり。味覺を主とすること勿論なりと雖も視嗅二官の援助に依るのみならず、聽覺及び觸覺に關係あるを忘るべからず。塵埃を拂ひ、汚物を除き、異臭・雜味を遠けて食物の清潔を完うし、害毒若しくは腐敗の因たるべき各種の黴菌を殺し、細菌

蟲・條蟲・旋毛蟲・十二脂腸蟲・二口蟲・等の如き寄生蟲の侵入を防ぎ
 經濟に關しては出來得る限り殘滓の減却に努め、輕便を旨とし時間の節
 約を專一とすべし。製造食品の利用に頗る可なるものあれども而も精品
 を妄信するは面白からず、又無益なる細工に没頭して喰物と見物とを混
 同するの弊に陥らざること肝要なり。

調理の方法

調理の方法に就きては先づ洗滌を施して清潔の趣旨を完うしたる後、
 器械的に、切碎を加へて輪切・線切・亂切に爲し、賽目・霰・微塵・等
 に刻み、其の他・缺・刻・折削・剝・卸・解・崩・叩・搗・磑・等に據
 ることあるが、濾に懸け混濁を行ふこと罕ならず。造形としては結・妻
 折に爲し短冊・色紙・半月・銀杏・算木・矢羽根・其の他各種の花形に
 切り、糝薯・餅狀・等に作り、注込・押形・等に據れり。化學的には專
 ら熱を用ひて食物を軟化し、害物・毒物を去り、體温の支持に資するこ
 とあり。而して加熱の方法は文火乃至烈火に依りて直接に燒・炒を加へ、
 蒸氣・熱湯を介して蒸・茹を施し、油脂に依りて空揚・衣揚を爲す。

家庭にありて食物を調理するは程度に於て高からざること當然なるも、
 亦一樣なること能はず。而も趣旨は調味を忘却せざるは勿論、消化・清
 潔・排害・除毒・經濟・等の各方面に亘りて統合的なるを特徴とし、殊
 に簡便に重きを置かざるべからず。蓋し料理術は旨味を專一とし、珍物
 奇品に妙味を求むるに汲々たるも、經濟を顧みるの違あらざるのみなら
 ず、細工・造形・體裁・等に没頭するを憚らざればなり。

調理の方法は古來一樣ならずして種々なる影響を受くること頗る著し
 く、風土・天産に根本的勢威の存するを常とす、氣候の溫暖なる島國に
 ありては食物の淡泊なるを便として魚貝の生食を厭はず、寒冷なる大陸
 に於ては食物の濃厚なるを利とし好みて鳥獸肉を火食す、果實の饒多な
 る土地にありては「コンボット」・「ジアミ」・「ジェリー」等の發
 達するを見、野菜に豊富なる地方に於ては燂物・煮物・等の進展あるを
 常とす。加ふるに國民性は風俗習慣を提げて食物調理の趣向を指導し、
 方法を限定す、手にする食器が僅に二本の箸に止まらば切り刻みに依る

を必要とすべく、椀盛・吸物を便とすべし、箸に添ふるに匙を以てする場合に於けるも大なる變差を生ずること能はずして清湯・丸子・片・絲等に甘んせざるべからず、而して匙の外に「ホークル」・「ナイフ」を携ふるに及びては「ロースル」・「ポイルドル」・「グランパテル」の出現するを妨げざりき。而も宗教の影響には頗る顯著なるものありて豚肉を嚴禁するに止まらず、所謂獸鳥肉を嫌忌し牽いて精進料理の發達を促せしが如き奇態も存するなり。我が國は東海の孤島として文運の展開に遅々たるものありしが爲め食物の如きも古來の慣習を襲踏せしに過ぎざりしに、隋唐以後に臻り、名僧知識を介して漸次に先進國の事物を輸入せし結果、衣食住の發展に見るべきものありて卓袱料理は豆腐・卷織・橘饅・糍薯・等の普及に資したること尠少ならず。斯の如くにして地方味の實現を誘起したるを以て我が料理界に京都風・大阪風・長崎風・等を認めたりき。而も我が國民性の淡泊にして無難作なるが故にや近世に及びては體裁に偏するの傾向ありて眞面目なる食物調理は廣く世に傳はること

能はざりき、然るに開國の時代に入りてより以來遠くは歐米の文物を探り近くは善隣の誼を通じて西洋料理の粹と支那料理の實とを移さんと圖るに臻れり。茲に於て食物の調製は單に美食家・豊食家の專有たることなく、家庭に於ける食物調理に對し、改良を加へんと希望するものを見るに及びて各所に料理の研究を試み、専門家の努力は頗る顯著なりき。斯る隆運に迎合して家庭料理の普及に資せんと志したる女子教育は邁往勇進して料理の實習に當りしも、根底の研究を措きて徒に枝葉の技術に汲々たるの傾向なしとせず、家庭に於ける食物の調理と所謂料理・割烹との間に存すべき根本的差異に重きを置かず、依然として日本料理・西洋料理・支那料理の分別を恪守し、家庭の經濟に適應すべき眞個の食物調理を傳習普及し得ざるは遺憾なりとす。彼の小笠原式獻立を提げ來りて家庭に於ける食事獻立の模範と心得、「フライアイシ」・「メンチボテート」・等の片言的料理名を提唱して得々たるが如きは奇とも見え滑稽とも思はるるなり。

調味 調味は味覺・嗅覺・混睡・消化の各機關を刺戟するの外、食慾を喚起し、消化液の分泌を促して營養最終の目的に對し助勢する所あらんとす。然るに食物と味料とを判然區別すること能はざれども、調味の材料が食物たると否らざるとに拘らず、主として神経系統に衝動を與ふるは事實なり、而も直接胃腸中に投入せられたる砂糖の如きは味覺を伴ひて混睡作用を受けたる後に嚥下されたるものと同様に胃液の分泌を誘起することなきを以て味的感覺と唾液及び胃液の分泌との間に反射的作用・交感的關係の存するを知るなり。

調味は單味と複味との二派に分かれ、前者は天與の恩恵に係りて後者は調理術の效果たり。單味は鹹・酸・辛香・香辛・甘・脂の七級に分屬し、複味は特殊食物の調理的結果に俟つか或は二種以上の單味より合成せらる。

食物の旨味

食物の旨味は食品。其のものの特有に存せざるに非ざるも、専ら調味に基づくと認めざるべからず、而も味感の發達に俟つこと頗る大なりと

味感

す。

味感^〇は物の味即ち物體の味性を識別する所の感覺にして受感は鹹味・甘味・酸味・苦味の四派に分たる。味神の感受器は舌の上面・側面・尖端に於ける味苔・味蕾・等なるが、舌根は各種の味覺を受得するも、舌尖は各自の特質に據るが爲め一樣ならず、甲味に鋭く乙味に鈍きあり、丙味を感じて丁味に對して殆ど没交渉なるあり、而も甘味・酸味を感受するに専らなるの傾向あり。味感が行動するに際して他の感を伴ふことあり、辛味・澁味は觸覺に依るものにして眞の味感に非ず、冷熱・嘔氣も亦然り、有平糖・食鹽は觸覺的の感を與へ、酒の風味・肉の風味・金屬味の如きは嗅覺的なるが、揮發性油・薄荷・「チオコレート」等は觸・嗅・味の三感に交渉せり。有味質は固體・液體・氣體の孰れに屬するを問はざるも、口中に存する各種の分泌液に溶解するを必要とす、刺戟の方法に就きては今に不明なる所あれども、含味の溶液が感受器に浸入したる後、化學的作用の發揮するありて味神機關たる舌咽神經及び三

又神經の末端に達すと認むるに妨げなきが如し。而して刺戟は有味質が舌に接觸するの部面の大きなるを便とするのみならず、硬口蓋にて舌を摩擦して所謂舌鼓の擧に出づれば一層鋭敏なるを覺ゆるなり。又温度に關しては十度乃至三十五度を以て味覺に適當なりとす、熱湯若しくは氷水に就きて快味を貪る者あるは觸覺に據ること多く、味感の水質の良好なるを專一と爲せり。旨味は味感を適度に刺戟するに原由するを以て鹹・甘・酸・等孰れも強烈なるを忌み、所謂適度なるを必要とす、而も各自標準を異にするの傾向ありて適度なるものは豫想すること容易ならず。味覺は慣習に基づきて好惡を生ずるの外、練習に依りて異常の發達を遂ぐるなり、彼の試酒者が酒をききて其の品質・産地・製法・等を識別して謬らざるが如き、美食家・舌巧者が肉味・調味・等を微細に鑑別するが如きは世人の驚嘆する所なり。飲酒及び喫煙の過度なるときは味覺を鈍くし、舌苔を生ずるときは味覺を損ず。

食物の温度

食物の温度は旨味を高むるのみならず、消化に影響すること少なから

ず。温度が五十度内外即ち體温を超過すること十度乃至十五度なるときは溶解性の酵素は盛に働きて消化作用に資すること著しきも、温度が更に上昇して六十度乃至六十五度に及ばんか酵素の活動は漸く減じ、七十五度に達すれば全く絶滅すべし。斯る高温にありては口中は勿論、消化機の内面を傷ふのみならず、咀嚼を妨げ、齒の珐瑯質を損すること甚しきを以て高熱の食物は低温の食物に比し一層有害なりと知るべし。而も慣習には意外なるものありて六十度乃至七十度の椀盛に舌鼓を打つものあるに止まらず、驚くべき高熱の茶湯を嚥下して平然たるものなきにしもあらず。

消化性

消化性 食物の消化性は食物の物理的状態と化學的組織とに據りて程度を異にせるが、生の儘若しくは煮焼を施したる後に攝取せらるるに従ひて消化液の作用に著しき差等を生ずるなり。食物を消化性の強きものより順次に列擧すれば羹汁を始めとし乳・生卵・肉・麵麩・澱粉・等を得るが、消化性と滋養性とは直接何等の關係なきを以て兩者を混同せざ

漬物

醋を懸け食用に供せらる。漬物は一に香物と稱せらる。兼菴・蕪菁・茄・胡瓜・菜瓜・冬菜・等を鹽押・澤庵漬・糠味噌漬に爲すを普通とすれども、切干の醬油漬・小蕪菁の甘酢漬・茄の芥子漬も行はる。消化し易からざれども、健康體には反つて特效ありと認めらる。

焼物

焼物に焙焼と蒸焼との二派あり。炙焼は食品に對し直接に火氣を加ふるにあり、魚肉・獸肉に多く適用せられ、旨味を保持する必要があるが故に火力の強きを要す。素焼・鹽焼・附焼（雉焼・薄切肉焼）・照焼・味噌焼・海丹焼・鴨焼・等あり。火加減に依りて食品の効果を高下すると頗る著しきが故に注意するの要あり。蒸焼即ち「ロース」は食品が含有する水分を介して間接に火力を加ふるにあり、主として鳥獸肉に適用せらる。焼藷・燒蕎麥・等は本法に依れり。而して蒲焼は焼き上げたる後、蒸に架けたるものなり。

炒物

炒物は焙烙・土鍋・等を介して間接に火氣を食品に加ふるにあり、乾

蒸物

燥せる穀菽即ち水分少なきものに對しては熬と云ふ、熬米・熬豆の如し、水氣多き食品に就きては煎と云ひ、煮詰むるの義に當れり、豆腐・鶏卵・鳥肉・等に適用せらる。又熱湯を介して食品に間接の火力を傳ふるときは湯煎と云ふ、魚付くの弊を避くるの便なり。

蒸物は高温の水蒸氣を介して食品に加熱したるものなり、蒸籠に依るを常とす、蒸即ちフカシは多く穀物・魚類に適用せらる。強飯・蒸藷・團子・饅頭・萩餅・等の外、素蒸・鹽蒸・湯葉蒸・蕎麥蒸・茶碗蒸・卷糰蒸・等あり。

煮物

煮物は高温の液汁に依りて食品に對し間接に加熱するなり。廣く用ひらるる簡易にして失敗の少なき調理法とす。白湯に依りて加熱せるものを煤物と云ひ、素煮に當れり、野菜物に多し、枝豆・衣被・等の如し。暫時の煮沸に係るものを淪物とす、摘菜・菠薐草・苴蒿・等を淪きに架ることあり。加味せる液汁に依りて煮沸を加へたるもの即ち眞の煮物に煮付的の鹽煮・甘煮・醋煮・葛煮・生薑煮・味噌煮・王子煮・金團（橘

油物

鈍煮・等あり、煮浸的の煮込・雜煮・雜炊(雜菜粥)「シチウ」等あり。炊物は煮蒸を合はせ施したるものにして飯類を作るに適用せらるるが、加味なきものに米飯・麥飯・米麥飯あり、着色せるものに赤飯・黄飯あり、加味せるものに茶飯・黃枯茶飯・蕎飯・筍飯・等あり。

油脂物は油脂を用ひて炒附又は煮附けたるものなり。前者に油的の痛(フツ)に作る物に金平牛蒡・卷糠・等あり、脂的の「ソーラー」・「ビーフステ」・「キ」等あり。後者の油的品に揚餅・揚菓子・油揚・等の空揚以外に揚物あり。饅頭粉にて製したる衣を着せるを特徴とし、精進揚と天麩羅とに分たる。又脂的品に「フライ」あり、麵麩粉を衣とす。孰れも味は美なれども消化に便ならず。

汁物

汁物は液汁を主とする食品にして清汁と濁汁とに大別せらる。甲者にノツベイ・豆腐汁・野菜「ソツブル」・搔雜玉子・鰯の酢入・等あり。乙者に重湯(稀粥)・味噌汁・納豆汁・粕汁・薯蕷汁・豆滓汁・蜆汁・等あり。濁汁は清汁に比し淡泊ならざれども、滋養に富めるを常とす。

醬料

尙ほ浸物・酢物・蜜物・餡掛・吸物・「ポタージウ」等あるも、生物・滷物・燻物并に加味なきか若しくは淡く加味せる焼物・煮物・等に掛汁(醬料)・煮出汁・羹汁を添加若しくは注加したるものに過ぎず。

醬料即ち掛汁は調理に成れる液汁にして淡質の甘醬油・割醬油・甘酢・三杯酢・鹽汁(sauces)等あり、濃質の酢味噌・胡麻味噌・餡汁・白「ソ」

煮出汁

「ス」・「ソ」・「マ」・「ネ」・「ズ」・「ト」・「マ」・「ソ」・「ス」等あり。

煮出汁は鯉節・昆布・推茸・等に含有せらるる味質を熱湯にて煮出し、残滓を除去したるものなり。近年の發明に係る味料に味の素なるものあり、「グルタミン」酸の鹽類に屬する製造品にして煮出しの代用に供せらる、簡便なるも價廉なりと云ふべからず。

羹汁

羹汁即ち「ブヨン」(bouillon)は俗に「ソツブル」と呼ばる、牛肉若しくは鶏肉の煮出に外ならず。牛肉の「ブヨン」一立突は僅に七、五瓦の類似蛋白質を含有するに過ぎざるを以て眞の滋養物たるの效力なきも、味好く芳香に乏しからず、食慾を刺戟して「ペプトゼイン」即ち「ペプト

ン」の發生を促す特質を有するものたるのみならず、其の「レツコマイ
ン」には生理上「カフェイン」・「テイン」と同様なる作用を爲すもの
あり。而も「ブヨン」の成分は調製の際に用ひたる水温の高きと低きと
に關するが故に類似蛋白質の少なきと多きとを來たすなり。「ブヨン」
の調製并に貯藏は簡便ならざるが爲め牛肉「エキス」の製造・販賣を見
るに斐れり、「エキス」は「ブヨン」を煮詰めたるものに外ならずして
恰も乳汁に對する煉乳の如し。

要するに羹汁及び煮出汁は原料に動物性なると植物性なるとの別ある
も、水を介し温熱を加へて味質の抽出溶解を行ひたる結果なれば味好く
食慾を刺戟する上に有效なるが故に營養上間接の要あるも、食物として
の直接の養價に乏しきを免れず。されば此の種の食品を以て滋養物なり
と誤認し、殊に病後の恢復期に必須なるものとして過用するが如きは大
に戒めざるべからず。

食品の變質

調理に依れる食品の變質。食品の生にて用ひらるるものには限りあり

て多くは加熱。其の他の方法に依りて調理せらるるを以て勢ひ幾分かの
變質を招致するなり。されば燒煮は水蒸氣を伴ひて動物性食品に就きて
は筋肉的纖維の分解・軟骨質の膠化・蛋白質の部分的百布頓化を惹起し、
植物性食品に關しては細胞の外膜を破り、斯くして澱粉に部分的變化を
與ふるの外、肉の赤色を褐色に變じ、魚の生臭を去り脂肪を液化し「オ
スマゾーム」の如き味質・芳香の發生を誘起して食慾の増進に資し、心
理的分泌を促進せり。然るに一面には食品を軟化して消化に便し、野菜・
乾果・魚類以外の食品に對しては水分を減却して養價を増すが爲め原粗
的食糧に比し調精的食糧の方に五分一乃至四分一の優勢を認むるなり。
然れども燒煮に代謝機能の振揮上に争ふべからざる效益の存する生活組
織の酸化酵素并に其の他の酵素を破滅するの害あるは獸肉・魚肉・果物
の生食に有力なる治療法を發見すると共に煉乳及び罐詰を間斷なく用ふ
るの弊害（敗血病）に依りて認識せらる。斯くして健全なる身體の營養
には生貝・「サラダ」・漬物殊に果物を攝食するの必要あるを了知する

こと難からず。

第八節 食事及び献立

食事 日食糧は相應の分量に達するものなるを以て之を一度に攝取するは消化機の許さざる所にして勢ひ幾回にか分割せざるを得ず、而して飽満量即ち満腹の感と與ふるに足る分量より考ふれば三回に攝取するを以て最も適當なりとし、朝晝晩の三食に據るを普通と爲すに臻れるが、年少者若しくは劇職者には一回乃至二回を添ふること妨げなし。此等數回の食事に對し割り當つべき食物の分量は均等なるを可とするか將又差等あるを利とするかを決定せざるべからず、衛生上の見地より推究するときは晝飯を以て主とするに理據ありて自由なる田園生活を營み、早起早寢を遂行する者の遵奉する所に係れり。然れども慣習・業務を始めとし、家庭の事情・族員の狀態・等案外なる勢威の存するありて晩飯若しくは朝飯に重きを置くもの少なしとせず、要するに筋力的労働者は晝食

を主とし、思考的勤務者は晩食を重んじ、幼年・青年は朝食の多量なるに益あるを認むべし、而も早く寢に就くものは晩食の輕きを便とし、晝飯後直に従事するの要ある人は晝食の量を減じ所謂辨當式を採用して空腹ならざるを限度とすることあり。

食物の效果をして充分ならしめん爲には食慾を發揮し、快味を進展するに資すべき周囲の事情に留意せざるべからず。食事の時刻を嚴守するに努め、食器・食具を清潔にし、室内を整頓し、換氣・採光を完うし、共卓者をして、安靜の中に穩和なる談笑を交へて食事に伴ふべき自然の愉快を享受せんと圖らざるべからず。蓋し消化液・就中唾液・胃液の分泌は食物の機械的作用に依ること勿論なれども、食物の心理的作用に關すること頗る著しきものあるを忘却すべからず。無趣味なる生理論者の主張に従ひて胃液の分泌を以て専ら胃腸の内面に對する食物の物理的作用と化學的作用との效力に歸するあらんか、味感の用なく調味は全然其の跡を絶たざるべからず、彼の美味と香氣とに富める食品は單に觀望し

たるのみにて口中に水の湧くを覚えざる底の事實を誘致するは抑々物理的作用なるか將又化學的作用と爲すべきや、肉體に接觸することなくして唾液の分泌を見るは心理的作用に歸するの外なし、パウロフ(Pawlow)教授は犬に對する空想餌食の實驗に依りて胃液の分泌は食物に對する慾望即ち食慾の爲に促さるる次第を明にせり、故に心理的刺戟は唾液・胃液の分泌を惹起する原因と成りて心理液・食慾液は良好なる消化を招致すは當然なり。

獻立 獻立は滋養及び消化を経とし調理及び嗜好を緯とする食物の經濟的配合なり。食品を選び、分量を計り、調理の法を活用し、配合の趣旨を貫き以て食物をして出來得る限り有效ならしむるにあり。されば食事に關する原則に鑑み、努めて適從すべき次第を認了せざるべからず。朝食は機構を淨清すべき際に攝取せらるるものなれば水分の多き汁物・牛乳并に鹹味を主とする香物・「チーズ」等を添食するを適當とす。肉類は刺戟性に豊なるが故に晝食の際に攝取するを可とす。晩食に於て

は及ぶべくだけ刺戟力ある食品を避け、専ら野菜・麩類・淡白なる魚類を用ふべし、蓋し消化は遅きも、夜間に亘りて徐に行はれ、毫も機關に疲勞を覚えざると共に、食物の停滯を惹起するが如き虞なからしめんが爲なり。又嗜好的飲料を用ふとあらば晝食の際に限るを安全なりとす。而して毎回の食事に關しては先づ消化好き物を攝取し、滋養に富める品を中堅とし、終に水分若しくは酵素に豊なる補助食品を攝取するに利ありとす。

嗜好

獻立の作成上特に注意すべき點を揚げんに嗜好は各自の特性に基づくものなれども、家庭の特質に據ること少なからざるのみならず、風土の影響を蒙むることを忘るべからず。又祝日などに於ける娛樂的の食物配合は家庭趣味の上より見て頗る可なるものなり。變化は品種の上にも調理の上にも肝要にして食慾に對し密接なる關係の存するに止まらず、胃液の分泌に影響するが爲め食物の利用に裨益すること尠少なからず。されば美味ある好物も數回連用するに飽かれ、旨味に豊ならざる食品も珍

變化

季節

らしきが爲に賞用せらるること罕ならず、出來得べくんば同一の食事中に縦合調理の法を異にするも同一の食品を用ひざると共に品質の異なるに拘らず、同一の調理方に依れるものを避けたきものなり。季節と滋養との交渉に淺からざるものあり。冬季の寒冷なるに際しては體温を保護するの必要より比較的脂肪の多き食品を用ひ、盛夏の候には身體の活動鈍くして食慾進まざるが故に淡泊にして消化し易きものを攝取するなり。而して季節が食品の選定上に影響するは各種食品の生産が季節即ち俗に旬と稱ふる時期に據るもの多きが爲にして、斯る季節に適合せる食品を用ふるときは其の味の美なるのみならず、價も亦廉なるを常とせり。

生計の程度

獻立に對して殆ど統轄的の勢威あるは生計の程度なり。食物に關する支出の多寡は家庭の資力に伴ふべきものにして豫定の費額を嚴重に守らざるべからず。豊食・美食に流れず、瘠食粗食に偏せざる様注意すべきは勿論、食物の過剰を避けざるべからず、而も止むを得ずして殘餘を生じたるときは之が利用に努むること肝要なり。

賄費を増加するに非ざれば獻立の趣旨を完うする能はざるが如く思考するは大なる謬なり、家庭の各員をして満足なしめんには相應の費用を必要とすること勿論なるも、營養の効果を以て全然費額に比例するが如く妄斷するは極めて面白からず。同じ費額に依りて成るべくたけ良好なる結果を得んと計り、同じ結果を齎す食物を出來得る限りの廉價を以て價はんと努め、始めて經濟の道に適ふと知るべし、安價生活を旨として瘠食・粗食に陥り、滋養本位と號して豊食・美食に傾くが如きは共に理想的獻立の排斥すべきものなり。而も吾人は食物を攝取するに當り分量の少なきに失する場合即ち食物過少の弊は甚だ稀にして多くは過食に傾きて食物過多の結果、病を獲るもの尠少ならざるは笑止千萬と云はんより寧ろ萬物の靈たる資格に鑑みて恥づべき次第ならずや。飽食を戒むる語に八分目に控ふべしとあるは千古の金言にして食物の善用即ち眞の節食主義に適合する好信條たらざるべからず、殊に生活難を訴ふる當今の世に於ては慎みて遵奉すべき原則たりと知るべし。

斯の如くにして食物の分量を計算するの必要なるを認むるが故に各種食物の分析表と消化率とを参照し、各種の損失を斟酌し、日食糧の指示する所に改正を加へて實際の日食糧を概算し、攝取すべき數種の食品を朝晝晩の三食に配當して獻立を完うするに務るなり。然れども寄宿舎・兵營・等に於けるが如く、消費者に特殊の事情の具備せる場合にありては理想的に獻立を組成すること反つて困難ならざるも、家庭に於ける費消者には案外に複雑なる事情の存するものなれば容易に獻立上の理想を實現すること能はず。而も多年の經驗を経とし學理の指示する所を緯として食品の配合に注意せんか良好の結果を得ること必も絶望ならずと知るべし。又獻立を毎日の需要に應じて毎朝作り行くは繁雜にして便ならざれば一週間乃至十日分に對して豫め作り置くを適當とす、斯る獻立は嚴守すること能はざること勿論なれども、成るべくたけ之に據るとすれば材料の購入・整理・等に對する便利をも呈供し得るなり。

第九節 食品の貯藏

家庭に於ける食品の多くは購入後直に消費せらるるを常とするも、或は餘分に購求するに利あるが爲め或は不時の使用に備ふるが爲に買ひ置きを爲さざるべからざることあり。茲に於て食品を貯藏する方法に通曉するの必要は起るなり。食品は時日を経過するに従ひ漸次に劣化して遂に腐敗するに至るものなれば乾損・濕失・變色・等を避け、腐敗を防がざるべからず、特に腐敗の原因たる細菌の發生と附着とを遮止するに努めざるべからず。然るに細菌の發生は濕潤と溫熱との幫助の下に旺盛と成るべきものなれば乾藏と冷藏とに依りて其の發達を妨げ、罐藏に依りて食品と腐敗菌とを離隔するの外、煮藏を施して細菌を殺滅し鹽藏・鹽乾藏・燻藏・等を行ひて細菌の附着を免るるなり。

乾藏は輕便なる方法なれども、有力ならざるのみならず、滋味を損すること多きを不利とす。

鹽藏は黴菌を殺滅すると共に之が附着を妨ぐるが故に簡便にして有力なれども、鹹味の強きに過ぐるを不便とすること少なからざるべし。鹽を用ひて鹽物并に鹽漬を作るの外、味噌漬・糟粕漬・麴漬・砂糖漬・酢漬・醬油漬・酒精漬・油漬・等を行ふ。貯藏力に乏しきも、調味的なるを便とす。

鹽乾藏

鹽乾藏は鹽藏と乾藏との兩者に依れるが故に鹹味を薄うし得るの便あるのみならず、幾分の濕氣を保持し得るの利あり。

煮藏

煮藏は食品に煮沸を加へて附着しある細菌を殺滅するにあり。焼炙を施すも亦殆ど同様の効果を收むべし。

燻藏

燻藏は食品に鹹味を添へたる後、外面を薪若しくは芳草の媒煙に燻べて「ケレオソート」(Creosote)・石炭酸・等の如き防腐料の附着を圖り、以て細菌の發育を妨げ、附着を豫防するにあり。肉類に施して好果を收むれども、特臭あるを嫌ふもの少なからず。

冷蔵

冷蔵は窖・地下室・等の如き温度の低き處に食品を藏めて細菌の發育

罐藏

を妨ぐるにあり。水の供給に不便なきときは冷蔵器・冷蔵函を用ふるを可とす、而も家庭用としては貯藏すべき食品の價格に對比して利害を判定するの要あり。猥に流行に惑溺して食品貯藏の眞意に字反するが如き輕舉に陥らざる様注意せざるべからず。

罐藏は離隔に據れる貯藏法として頗る有力なれども、家庭にありては完全に之を行ふこと到底不可能なりとす。硝子瓶・鋺力罐・等の如き器を用ふれば濕氣を防ぎ得るが故に海苔・煎餅・茶類・等の乾燥品を貯ふるに適せるが。煮沸・焼炙を加へたる肉類を始めとし、鹽藏・乾藏・等に依れる食品に對し、離隔の幾分を兼ね用ふるときは一段の効果を收め得るなり。

因に記す。防腐料として硝石を用ふることあるも、肉質を硬化するの虞あるが故に分量の過多ならざる様注意せざるべからず。多量の硝石を加へたる肉類は煮焼後、赤色の特に著しきに由りて知らる。又葱頭・韭葱・「エシアロット」・「シブール」・等を以て防腐上有效なりと稱す

るも事實は強き香氣に依りて腐敗味を隠蔽すと解する方當れるが如し。
蠅帳は蠅を防ぐに用ひらるる特殊の容器なるが、不潔を避くに止まらず、
腐敗菌の附着を減少し得るを以て食品を貯ふる上にも幾分の效力ありと
知るべし。

大正十五年六月二十五日印刷
大正十五年六月二十八日發行

非 賣 品

編輯兼 東京市本郷區西片町十番地

發行者 野 口 保 興

印刷者 東京市本郷區元町二丁目四十一番地

和 田 助 一

印刷所 東京市本郷區元町二丁目四十一番地
單式印刷合資會社

不 許
複 製

283
511

終